



Gemüsecurry mit Kokos-Erdnuss-Sauce

und duftendem Jasminreis



20-30min



2 Personen

Verrückt nach Erdnüssen? Liebst du Curry? Unsere Köchin Amanda hat beides in einem unwiderstehlich würzigen Gericht vereint! Der köstliche Geschmack kommt vom duftenden Madras-Currypulver, welches dem feinen Mahl seine goldgelbe Farbe verleiht. Paprika und Champignons werden blitzschnell in einer cremigen Kokosmilchsauce mit Erdnussbutter zubereitet und mit Erdnüssen und Koriander bestreut serviert. Perfekt!

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 250g Champignons
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Päckchen Erdnussbutter⁵
- 200ml Kokosmilch
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 20.7g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Curry köcheln

2EL Erdnussbutter oder mehr nach Geschmack und **2EL Kokosmilch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und rühren, bis sich die **Erdnussbutter** aufgelöst hat. Dann die **restliche Kokosmilch**, **1EL Sojasauce** und 130ml Wasser angießen und das **Curry** bei niedriger Hitze 4-5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



2. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Curry verfeinern

Das **Curry** mit ca. $\frac{2}{3}$ des **Korianders** und $\frac{1}{2}$ TL Zucker verfeinern und nach Geschmack mit der **restlichen Sojasauce** oder Salz nachwürzen.



3. Gemüse anbraten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Paprika**, die **Pilze** und das **Currypulver** dazugeben und 2-3Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Anrichten und servieren

Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten, mit dem **restlichen Koriander** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.