



Gemüsecurry mit Kokos-Erdnuss-Sauce

und lockerem Express-Naturreis



ca. 30min



3-4 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!

- 300g Express-Naturreis
- 10g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 500g Champignons
- 2 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 2 Pck. Erdnussbutter ²
- 400ml Kokosmilch
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Allergene
Senf (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 727kcal, Fett 38.5g,
Kohlenhydrate 72.6g, Eiweiß 21.1g



In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4EL Erdnussbutter oder mehr nach **Geschmack** und **4EL Kokosmilch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und rühren, bis sich die **Erdnussbutter** aufgelöst hat. Dann die **restliche Kokosmilch, 1EL Sojasauce** und 250ml Wasser angießen und das **Curry** bei niedriger Hitze 4-5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



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



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



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.



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