



Gemüsecurry mit Kokos-Erdnuss-Sauce

und lockerem Express-Naturreis



20-30min



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 Päckchen Madras-Currypulver

- 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.



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



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.



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.



Das **Curry** mit ca. **⅔ des Korianders** und 1TL Zucker verfeinern und nach Geschmack mit der **restlichen Sojasauce** oder Salz nachwürzen.



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