



Gemüsecurry mit Kokos-Erdnuss-Sauce

und lockerem Express-Naturreis



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!

- 150g Express-Nattureis
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 250g Champignons
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- 1 Päckchen Erdnussbutter ³
- 200ml Kokosmilch
- 25ml Sojasauce ^{1,4}
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

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

Gluten (1), Senf (2), Erdnüsse (3),
Sojabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 765kcal, Fett 42.2g,
Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 21.8g



In einem kleinen Topf 300ml 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 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Paprika**, die **Pilze** und das **Currypulver** dazugeben und 2-3Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



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.



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