



Veganes Austernpilz-Cashew-Curry mit Spinat

serviert auf Vollkornreis



30-40min



2 Personen

Welches Festmahl wird heute kredenzt? Ein Curry, das aromatischer nicht sein könnte! Zarte Austernpilze und frischer Babyspinat hüllen sich in eine köstlich-würzige Tandoori-Masala-Sauce, die mit Ingwer, Koriander und einer selbst gemachten Cashewcreme verfeinert wurde. Und was darf bei einem Curry natürlich nicht fehlen? Eine schöne Portion Vollkornreis und ein paar Spritzer Limettensaft.

- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,2}
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 150g Express-Naturreis
- 250g Austernpilze
- 1 Tomate
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette
- 100g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 656kcal, Fett 30.4g,
Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 18.5g



Die **Cashews** in heißem Wasser einweichen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Den **Koriander** grob schneiden und ca. **¾ des Korianders** mit den **Zwiebeln** und der **Knoblauch-Ingwer-Paste** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer **Paste** pürieren.



Die **Currypaste** mit 1½EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten. Die **Cashews** in ein Sieb abgießen, mit 25ml Wasser in das hohe Gefäß geben und mit dem Stabmixer möglichst glatt pürieren.



Den **Reis** in einem Sieb kalt 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.



Die **Tandoori-Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten**, die **½ des Brühgewürzes**, die **Cashewcreme** sowie 300ml Wasser einrühren und einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



Die **Pilze** in mundgerechte Streifen zupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze in ca. 5Min. leicht gebräunt anbraten, dabei zwischendurch ein- bis zweimal umrühren. Inzwischen die **Tomate** grob würfeln. Die **Pilze** aus der Pfanne nehmen.



Die **Pilze** in die Pfanne geben und alles 6-10Min. köcheln lassen, bis das **Curry** die gewünschte Konsistenz hat. Den **Spinat** portionsweise unterheben, bis er zusammengefallen ist. Den **Limettensaft** zugeben und das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.