



Cremiges Gemüse-Korma-Curry

mit Jasminreis und Mandelblättchen



30-40min



3-4 Personen

Dieses curryartige Schmorgericht hat seine Wurzeln in der Küche der Moguln des heutigen Indien und Pakistan. Das Gemüse wird zunächst bei starker Hitze scharf angebraten und dann langsam mit Korma-Currypaste in cremiger Kokosmilch gegart. Kichererbsen sorgen für eine Extrapolition Protein, geröstete Mandelblättchen für den knusprigen Feinschliff.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Packung breite Bohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung Korma-Currypaste ⁶
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 775.0kcal, Fett 37.3g, Eiweiß 19.5g, Kohlenhydrate 84.5g



1. Reis kochen

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** bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitze abgedeckt ziehen lassen.



4. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und die **Bohnen** in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** dritteln. Die **Kichererbsen** in einem Sieb gut abtropfen lassen.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. ohne Zugabe von Fett anrösten. **Vorsicht**, die **Mandeln** können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, sie dunkeln sonst noch nach.



5. Curry fertigstellen

Die **Kokosmilch** unterrühren und je nach Schärfewunsch mit der **Currypaste** würzen. Das **Curry** auf niedrigster Stufe 4-5Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Kichererbsen** untermischen.



6. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Gemüse-Korma-Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Tomatenwürfeln** und den **Mandelblättchen** garniert servieren.