



Veganes Austernpilz-Cashew-Curry mit Spinat

serviert auf Vollkornreis



30-40min



3-4 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.

- 100g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,2}
- 2 Zwiebeln
- 20g Koriander
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 300g Express-Naturreis
- 500g Austernpilze
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 unbehandelte Limetten
- 200g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 29.4g,
Kohlenhydrate 99.6g, Eiweiß 19.1g



Die **Cashews** in heißem Wasser einweichen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** 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 3EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten. Die **Cashews** in ein Sieb abgießen, mit 50ml 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**, das **Brühgewürz**, die **Cashewcreme** sowie 600ml Wasser einrühren und einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. **Eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden.



Die **Pilze** in mundgerechte Streifen zupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in ca. 5Min. leicht gebräunt anbraten, dabei zwischendurch ein- bis zweimal umrühren. Inzwischen die **Tomaten** 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.