



Indisches Korma-Gemüse-Curry

mit Basmatireis und Mandelblättchen



ca. 20min



3 Portionen

Das Wort „Korma“ bedeutet auf Hindi „schmoren“. Das curryartige Gericht hat seine Wurzeln in der indischen und pakistanischen Küche. Lerne hier eine vegetarische Variante kennen, für die du Paprika, Karotten und Champignons zunächst bei starker Hitze anbrätst und dann mit Korma-Currypaste in cremiger Kokosmilch garst. Dazu gibt es Basmatireis. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 250g Champignons
- 25g Mandelblättchen¹
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 400ml Kokosmilch
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Schalenfrüchte (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 638kcal, Fett 30.1g, Kohlenhydrate 74.4g, Eiweiß 14.5g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten. Mit der **½ der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln.



5. Curry zubereiten

Die **Currypaste** __ **dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit der 300g Kokosmilch** __ ablöschen und das **Curry** ca. 4Min. auf niedriger Stufe sanft köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, falls das **Curry** zu dickflüssig wird.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



6. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Das **Curry** ggf. mit mehr **Gewürzmischung** und Salz nachwürzen, dann mit dem **Reis** anrichten. Nach Belieben mit den **Mandeln** und dem **Koriander** garnieren und servieren.