



Cremiges Gemüsecurry

mit Kokosmilch und Basmatireis



20-30min



2 Personen

Wie macht man aus frischem Gemüse ganz schnell ein Lieblingsgericht? Na, ganz einfach: Man gibt es in ein Curry! Würzige Aromen und eine cremige Sauce mit Kokosmilch machen diesen Klassiker der indischen Küche zu einem echten Seelenschmeichler. Das Curry wird auf fluffigen Basmatireis gebettet – und schon sind auch die größten Grünzeug-Kritiker überzeugt.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 250g Kirschtomaten
- 1 Zucchini
- 250g Champignons
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 637kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 14.3g



1. Gemüse vorbereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** halbieren. Die **Zucchini** längs halbieren und schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln.



2. Reis kochen

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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Gewürzmischung** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** und 50ml Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 4Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Zucchini zugeben

Die **Zucchini** dazugeben und das **Curry** weitere 4-5Min. cremig einköcheln lassen.



5. Curry fertigstellen

Die **Tomaten** unterrühren und ca. 2Min. erwärmen. Das **Curry** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Scharf und schön

Die Freunde der gediegenen Schärfe dürfen sich hier natürlich nach Belieben austoben: Einfach ein paar Chiliflocken oder etwas scharfe Sauce in das Curry rühren – das brennt! Und wer lieber mit Koriander-Deko das Auge und den Gaumen beglückt, macht hier sicher auch nichts falsch.