



Cremiges Gemüse-Korma-Curry

mit Basmatireis und Mandelblättchen



ca. 25min



2 Portionen

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. Geröstete Mandelblättchen für den knusprigen Feinschliff und leckerer Basmatireis vervollständigt die köstliche Mahlzeit.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Karotte
- 150g Kaiserschoten
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 25g Mandelblättchen ¹
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Korma-Currypaste
- 1 Tomate

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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 106.3g, Eiweiß 21.2g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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** 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.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Kaiserschoten** abschneiden und die **Kaiserschoten** halbieren oder dritteln. Die **Kichererbsen** in einem Sieb gut abtropfen lassen.



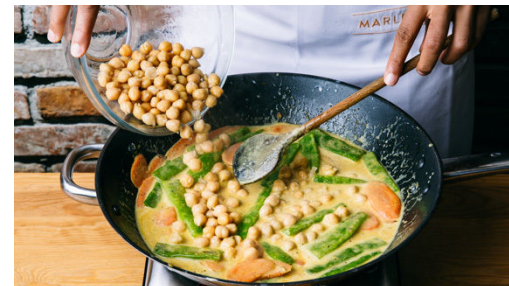
3. Mandeln anrösten

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



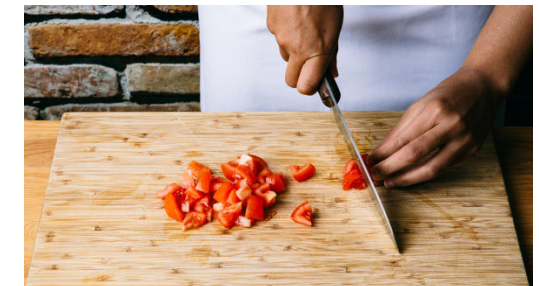
4. Gemüse anbraten

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



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. Tomate schneiden

Die **Tomate** 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.