



## Schnelles Kokos-Thaicurry

mit Gemüse und Jasminreis



20-30min



2 Personen

Wir haben mal wieder etwas ganz besonders Köstliches für dich gezaubert: Unser klassisches gelbes Thai-Curry ist nicht nur superschnell zubereitet, es ist auch noch vollgepackt mit einer knackig-bunten Gemüsemischung aus Karotten, Zucchini, Champignons und Pak Choi. Geröstete Erdnüsse bringen extraviel Crunch. Yum!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pak Choi
- 1 Packung Champignons
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 150g Jasminreis
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen<sup>5</sup>
- 1 Packung gelbe Currysauce<sup>10</sup>
- 250ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 10g frischer Koriander

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Erdnüsse (5), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 871kcal, Fett 45.8g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 26.5g



**1. Gemüse vorbereiten**



**2. Reis kochen**



**3. Erdnüsse anrösten**



**4. Curry ansetzen**



**5. Curry kochen**



**6. Koriander schneiden**

Die **1/2 der Currysauce** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis sie duftet, dann die **weißen Pak-Choi-Streifen**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzugeben und kurz mitbraten. Die **Kokosmilch** gut durchschütteln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Currysauce** verwenden.

Die **Pilze** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und alles mit 50ml Wasser und der **Kokosmilch** ablöschen. Die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** 10-15Min. abgedeckt köcheln lassen. Wer das **Gemüse** weicher mag, kocht es 5Min. länger. Die **grünen Pak-Choi-Streifen** in den letzten 5Min. der Kochzeit hinzufügen und mitgaren.