



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!

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse vorbereiten

Den **Pak Choi** in Streifen schneiden, dabei den **grünen** und **weißen Teil** trennen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Curry ansetzen

Die **1/2 der Currypaste** 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 **Currypaste** verwenden.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Curry kochen

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.



3. Erdnüsse anrösten

Die **Erdnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Koriander schneiden

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Das **Kokos-Thaicurry** mit dem **Reis** anrichten und nach Geschmack mit den **Erdnüssen** und dem **Koriander** garniert servieren.