



Schnelles Kokos-Thaicurry

mit Gemüse und Jasminreis



20-30min



3-4 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
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 300g Jasminreis
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 2 Packungen gelbe Currysauce¹⁰
- 500ml 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 758kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 21.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Pak Choi** in Streifen schneiden, dabei den **grünen** und **weißen Teil** trennen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Karotten** 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.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



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.



4. Curry ansetzen

Die **Currysauce** in derselben Pfanne mit 1-2EL 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.



5. Curry kochen

Die **Pilze** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und alles mit 150ml Wasser und der **Kokosmilch** ablöschen. Das **Brühgewürz** 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.



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.