



Veganes Austernpilz-Cashew-Curry mit Spinat

serviert auf Vollkornreis



30-40min



4 Portionen

Welches Festmahl wird heute kredenzt? Ein Curry, das aromatischer nicht sein könnte! Zarte Austernpilze und frischer Babyspinat hüllen sich in eine köstlich-würzige Tandoori-Masala-Sauce, die mit Ingwer, Koriander und einer selbst gemachten Cashewcreme verfeinert wurde. Und was darf bei einem Curry natürlich nicht fehlen? Eine schöne Portion Vollkornreis und ein paar Spritzer Limettensaft.

Was du von uns bekommst

- 100g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,2}
- 2 Zwiebeln
- 20g Koriander
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 300g Express-Naturreis
- 500g Austernpilze
- 2 Tomaten
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 unbehandelte Limetten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Erdnüsse (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

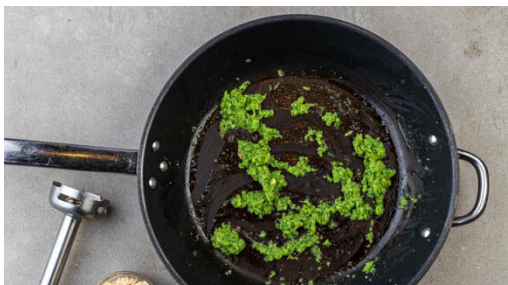
Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 99.6g, Eiweiß 19.1g



1. Currypaste herstellen

Die **Cashews** in heißem Wasser einweichen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. Den **Koriander** grob schneiden und ca. **¾ des Korianders** mit den **Zwiebeln** und der **Knoblauch-Ingwer-Paste** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer **Paste** pürieren.



4. Cashews zerkleinern

Die **Currypaste** mit 3EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten. Die **Cashews** in ein Sieb abgießen, mit 50ml Wasser in das hohe Gefäß geben und mit dem Stabmixer möglichst glatt pürieren.



2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Curry ansetzen

Die **Tandoori-Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten**, das **Brühgewürz**, die **Cashewcreme** sowie 600ml Wasser einrühren und einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. **Eine Limette** halbieren und auspressen, die **andere Limette** in Spalten schneiden.



3. Pilze braten

Die **Pilze** in mundgerechte Streifen zupfen und in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze in ca. 5Min. leicht gebräunt anbraten, dabei zwischendurch ein- bis zweimal umrühren. Inzwischen die **Tomaten** grob würfeln. Die **Pilze** aus der Pfanne nehmen.



6. Curry fertigstellen

Die **Pilze** in die Pfanne geben und alles 6-10Min. köcheln lassen, bis das **Curry** die gewünschte Konsistenz hat. Den **Spinat** portionsweise unterheben, bis er zusammengefallen ist. Den **Limettensaft** zugeben und das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** und den **Limettenspalten** garniert servieren.