



Veganes Austernpilz-Cashew-Curry mit Spinat

serviert auf Vollkornreis



30-40min



2 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

- 50g Cashewkerne, geröstet & gesalzen ^{1,2}
- 1 Zwiebel
- 10g Koriander
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 150g Express-Naturreis
- 250g Austernpilze
- 1 Tomate
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Limette
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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.

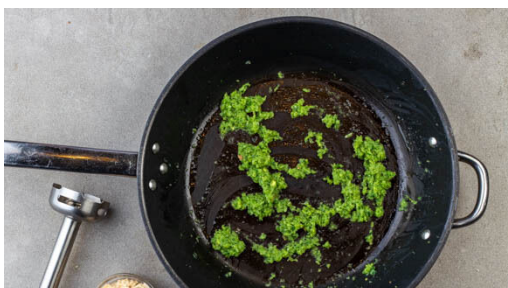
Nährwertangaben pro Portion

Energie 656kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 76.3g, Eiweiß 18.5g



1. Currypaste herstellen

Die **Cashews** in heißem Wasser einweichen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** 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 1½EL Pflanzenöl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5Min. anbraten. Die **Cashews** in ein Sieb abgießen, mit 25ml 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**, die **½ des Brühgewürzes**, die **Cashewcreme** sowie 300ml Wasser einrühren und einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



3. Pilze braten

Die **Pilze** in mundgerechte Streifen zupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze in ca. 5Min. leicht gebräunt anbraten, dabei zwischendurch ein- bis zweimal umrühren. Inzwischen die **Tomate** 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.