



Rotes Korma-Gemüse-Curry

mit Basmatireis und Mandelblättchen



20-30min



3-4 Personen

Das Wort „Korma“ bedeutet auf Hindi „schmoren“. Das curryartige Gericht hat seine Wurzeln in der indischen und pakistanischen Küche. Lerne heute unsere vegetarische Variante kennen, für die du Paprika, Karotten und Champignons zunächst bei starker Hitze scharf anbrätst und dann langsam mit Korma-Currypaste in cremiger Kokosmilch garst. Dazu gibt es Basmatireis, geröstete Mandelblättchen und frischen Koriander!

- 300g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 2 Karotten
- 1 Packung Champignons
- 1 Päckchen Mandelblättchen

- 1 Packung Korma-Currypaste ⁶
- 500ml Kokosmilch
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 33.6g,
Kohlenhydrate 75.2g, Eiweiß 17.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Champignons** in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten. Mit Salz würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder eine Bürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln.



5. Curry zubereiten

Die **Currypaste** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit der **Kokosmilch** ablöschen und das **Curry** ca. 4Min. auf niedriger Stufe sanft köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, falls das **Curry** zu dickflüssig wird.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



6. Koriander hacken

Die **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden. Das **Curry** mit dem **Basmatireis** anrichten und mit den **gerösteten Mandeln** und nach Geschmack mit **Koriander** garniert servieren.