



Vegetarisches Thai-Curry

mit Kaiserschoten und Jasminreis



20-30min



2 Portionen

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 buntem Asiagemüse, und die Peperoni bringt den Kreislauf so richtig schön in Schwung. Schnapp dir ein paar Stäbchen und es kann losgehen!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 150g Kaiserschoten
- 150g Jasminreis
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 571kcal, Fett 19.5g,
Kohlenhydrate 84.6g, Eiweiß 12.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Kaiserschoten** ggf. von holzigen Enden befreien und schräg halbieren.



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** bissfest ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzefuhr abgedeckt ziehen lassen.



3. Curry ansetzen

Die **Kokosmilch** in einer mittelgroßen Pfanne zum Kochen bringen und die **½ der Currypaste** unter Rühren darin auflösen. **Tipp:** Je nach Schärfewunsch mehr oder weniger **Currypaste** verwenden.



4. Karotten dazugeben

Die **Karotten** mit in die Pfanne geben und das **Curry** ca. 5Min. köcheln lassen.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Korianderstängel** fein schneiden. Die **Peperoni** in feine Scheiben schneiden. **Tipp:** Wer es weniger scharf mag, entfernt die **Kerne** oder verwendet ggf. nicht die ganze **Peperoni**.



6. Curry fertigstellen

Den **Spinat**, die **Kaiserschoten** und die **Korianderstängel** zum **Curry** geben und das **Curry** weitere 3-5Min. köcheln lassen. Nach Wunsch 50-100ml Wasser hinzugeben. Das **Curry** mit **1-2EL Limettensaft** sowie Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Mit dem **Reis** anrichten und mit den **Limettenspalten**, den **Korianderblättern** und der **Peperoni** garniert servieren.