



Gemüsecurry mit Kokos-Erdnuss-Sauce

und duftendem Jasminreis



20-30min



2 Personen

Verrückt nach Satay? Liebst du Curry? Unsere Köchin Amanda hat beides in einem unwiderstehlich würzigen Satay-Curry vereint! Der köstliche Geschmack kommt vom duftenden Madras-Currypulver, dem goldenen Stolz der indischen Küche. Das feine Gemüsegericht mit Paprika und Champignons und einer cremigen Kokosmilchsauce mit Erdnussbutter ist außerdem blitzschnell zubereitet und wird mit Erdnüssen bestreut serviert. Perfekt!

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 10g frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Champignons
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Päckchen Erdnussbutter 5
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Sojasauce 1,6
- 1 Päckchen Erdnüsse, geröstet & gesalzen 5

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 902kcal, Fett 45.8g, Kohlenhydrate 92.2g, Eiweiß 26.0g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml 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.



4. Curry kochen

Die **Erdnussbutter** und **2EL Kokosmilch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und rühren, bis sich die **Erdnussbutter** aufgelöst hat. Dann die **restliche Kokosmilch, 1EL Sojasauce** und 80ml Wasser angießen und das **Curry** bei niedriger Hitze 4-5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



2. Koriander schneiden

Die **Korianderblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Gemüse anbraten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und in Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **Paprika**, die **Pilze** und das **Currypulver** dazugeben und 2-3Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Curry verfeinern

Das **Curry** mit ca. **2/3 des Korianders** und 1TL Zucker verfeinern und nach Geschmack mit der **restlichen Sojasauce** oder Salz nachwürzen.



6. Anrichten und servieren

Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten, mit dem **restlichen Koriander** und den **Erdnüssen** garnieren und servieren.