



Gemüsecurry mit Kokos-Erdnuss-Sauce

und duftendem Jasminreis



20-30min



3-4 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

- 400g Jasminreis
- 10g frischer Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprika
- 1 Packung Champignons
- 2 Päckchen Madras-Currypulver
10
- 2 Päckchen Erdnussbutter 5
- 500ml Kokosmilch
- 1 Packung Sojasauce 1,6
- 1 Packung 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 887kcal, Fett 45.7g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 25.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 **4EL Kokosmilch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und rühren, bis sich die **Erdnussbutter** aufgelöst hat. Dann die **restliche Kokosmilch, 1EL Sojasauce** und 150ml 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.