



Vegetarisches Thai-Curry

mit Zuckererbsen und Jasminreis



20-30min



3-4 Personen

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

- 2 Karotten
- 1 Packung Zuckererbsen
- 400g Jasminreis
- 500ml Kokosmilch
- 1 Päckchen gelbe Curtypaste
- 1 unbehandelte Limette
- 10g frischer Koriander
- 1 grüne Peperoni
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sparschäl器
- Messbecher
- Zitronenpresse
- 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 675kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 12.3g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Karotten dazugeben

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



3. Curry ansetzen

Die **Kokosmilch** in einer großen Pfanne zum Kochen bringen und die **1/2 der Curtypaste** unter Rühren darin auflösen. **Tipp:** Je nach Schärfewunsch kann man einfach mehr oder auch weniger **Curtypaste** verwenden.



5. Kräuter vorbereiten

Die **Limette** halbieren, **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

Die **Zuckererbsen**, die **Korianderstängel** und den **Spinat** 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 den **Limettenspalten**, den **Korianderblättern** und der **Peperoni** garnieren und mit dem **Reis** servieren.