



Cremiges Gemüse-Korma-Curry

mit Jasminreis und Mandelblättchen



30-40min



3-4 Personen

Dieses curryartige Schmorgericht hat seine Wurzeln in der Küche der Moguln des heutigen Indien und Pakistan. Das Gemüse wird zunächst bei starker Hitze scharf angebraten und dann langsam mit Korma-Currypaste in cremiger Kokosmilch gegart. Kichererbsen sorgen für eine Extraportion Protein, geröstete Mandelblättchen für den knusprigen Feinschliff.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Packung Kaiserschoten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 500ml Kokosmilch
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 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

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 815kcal, Fett 40.5g, Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 17.0g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Kaiserschoten** abschneiden und die **Kaiserschoten** halbieren oder dritteln. Die **Kichererbsen** in einem Sieb gut abtropfen lassen.



3. Mandeln anrösten

Die **Mandeln** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht!** Die **Mandeln** können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, sie dunkeln sonst noch nach.



4. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und die **Kaiserschoten** in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten.



5. Curry fertigstellen

Die **Kokosmilch** unterrühren und je nach Schärfewunsch mit der **Currypaste** würzen. Das **Curry** auf niedrigster Stufe 4-5Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Kichererbsen** untermischen.



6. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Gemüse-Korma-Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit den **Tomatenwürfeln** und den **Mandelblättchen** garniert servieren.