



Vegetarisches Thai-Curry

mit Kaiserschoten und Jasminreis



20-30min



4 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

- 2 Karotten
- 300g Kaiserschoten
- 300g Jasminreis
- 400ml Kokosmilch
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Koriander
- 1 Peperoni
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 538kcal, Fett 18.7g,
Kohlenhydrate 79.3g, Eiweiß 10.8g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



3. Curry ansetzen

Die **Kokosmilch** in einer großen 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** einrühren 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 kräftigen Prise Zucker abschmecken. Mit dem **Reis** anrichten und mit den **Limettenspalten**, den **Korianderblättern** und der **Peperoni** garniert servieren.