



## Kokos-Erdnuss-Curry mit Gemüse

und lockerem Vollkornreis



ca. 30min



4 Portionen

Verrückt nach Erdnüssen? Liebst du Curry? Unsere Köchin Amanda hat beides in einem unwiderstehlich würzigen Gericht vereint! Der köstliche Geschmack kommt vom duftenden Madras-Currypulver, welches dem feinen Mahl seine goldgelbe Farbe verleiht. Paprika und Champignons werden blitzschnell in einer cremigen Kokosmilchsauce mit Erdnussbutter zubereitet und mit Erdnüssen und Koriander bestreut serviert. Perfekt!



## Was du von uns bekommst

- 300g Parboiled-Naturreis
- 10g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 500g Champignons
- 2 Pck. Madras-Currypulver <sup>1</sup>
- 2 Pck. Erdnussbutter <sup>2</sup>
- 400ml Kokosmilch
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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

Senf (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).  
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 37.2g,  
Kohlenhydrate 75.6g, Eiweiß 20.8g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-15Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen



### 4. Curry köcheln

**4EL Erdnussbutter oder mehr nach Geschmack** und **4EL Kokosmilch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und rühren, bis sich die **Erdnussbutter** aufgelöst hat. Dann die **restliche Kokosmilch**, **1EL Sojasauce** und 250ml Wasser angießen und das **Curry** bei niedriger Hitze 4-5Min. sanft köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



### 2. Koriander schneiden

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 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.



### 3. Gemüse anbraten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne 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 abschmecken.



### 6. Anrichten und servieren

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