



## Cremiges Gemüse-Korma-Curry

mit Basmatireis und Mandelblättchen



ca. 25min



2 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 Extrapolition Protein, geröstete Mandelblättchen für den knusprigen Feinschliff. Leckerer Basmatireis vervollständigt die köstliche Mahlzeit.

## Was du von uns bekommst

- 200g Basmatireis
- 1 Karotte
- 1 Packung breite Bohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 250ml Kokosmilch
- 1 Tomate

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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 950kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 132.4g, Eiweiß 22.6g



### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml 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 **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** 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 **Bohnen** in derselben Pfanne mit 1EL 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. Tomate schneiden

Die **Tomate** 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.