



Cremiges Gemüse-Korma-Curry

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

Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 2 Karotten
- 1 Packung breite Bohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 500ml Kokosmilch
- 3 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 113.5g, Eiweiß 17.5g



1. Reis kochen



2. Gemüse vorbereiten



3. Mandeln anrösten



4. Gemüse anbraten



5. Curry fertigstellen

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

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