



Gemüsecurry mit Erdnuss-Kokos-Topping

dazu Basmatireis und Joghurt



ca. 25min



2 Personen

Ein deftiges Korma-Curry ist vielleicht nicht das Erste, was man sich bei strahlendem Sonnenschein so vorstellt, aber wenn man mal darüber nachdenkt, ist die Sommerhitze ja die natürlichste Umgebung für ein indisches Gericht. Probier's selbst: Süßkartoffel und Wirsing sind die Hauptakteure, aber auch aromatische Gewürze kommen nicht zu kurz in diesem Gericht, das dir zumindest geschmacklich ganz schön einheizen wird!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 1 Packung passierte Tomaten
- 1 Wirsing
- 1 Süßkartoffel
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵
- 25g Kokosraspel
- 2 Tomaten
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Erdnüsse (5), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

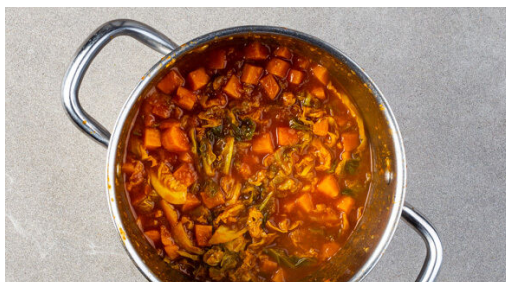
Nährwertangaben pro Portion

Energie 833kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 19.4g



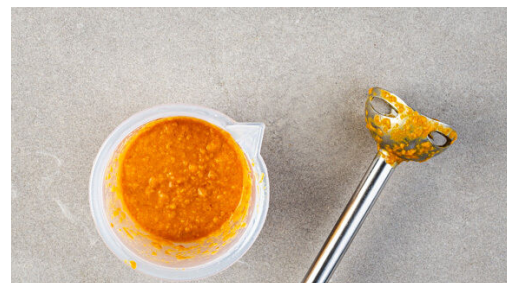
1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Curry kochen

Die **Süßkartoffeln** mit dem **Wirsing** zu der **Gewürzpaste** in den Topf geben und mit 300ml heißem Wasser ablöschen. Das **Gemüse** abgedeckt zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze in ca. 10Min. gar köcheln. Anschließend das **Curry** bei starker Hitze ca. 4Min. ohne Deckel einköcheln lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist.



2. Gewürzpaste pürieren

Den **Knoblauch** und die **Zwiebel** schälen, halbieren, grob würfeln und dann in einem hohen Gefäß mit der **Currypaste**, **2EL der passierten Tomaten** und 1TL Salz mit einem Stabmixer grob pürieren.



5. Topping zubereiten

Die **Erdnüsse** fein hacken. Die **Kokosraspel** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten, mit den **Erdnüssen** vermengen und mit Salz abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Die **1/2 des Wirsings** in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Der **übrige Wirsing** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Gewürzpaste** und die **1/2 der restlichen passierten Tomaten** in einem mittelgroßen Topf mit 3EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



6. Anrichten und servieren

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden und unter das **Curry** rühren. Den **Reis** auf Teller verteilen und das **Curry** darauf anrichten. Den **Joghurt** darüber träufeln, mit dem **Erdnuss-Kokos-Topping** garnieren und servieren.