

MARLEY SPOON



Gemüse-Korma-Curry

mit Basmati-Wildreis



30-40Min.



2 Personen

Heute gibt es ein curryartiges Schmorgericht, das seine Wurzeln in der Küche der Moguln des heutigen Indien und Pakistan hat. Das Gemüse wird zunächst bei starker Hitze scharf angebraten und dann langsam mit Korma-Currypaste in cremiger Kokosmilch gegart. Kichererbsen sorgen für eine Extraportion Protein, geröstete Mandelblättchen für den kulinarischen Feinschliff.

Was du von uns bekommst

- 1 Tomate
- 1 Dose Kichererbsen
- 250ml Kokosmilch
- 200g Jasminreis
- 200g breite Bohnen
- 50g Korma-Currypaste⁶
- 25g Mandelblättchen¹⁵
- 2 Karotten

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 960.0kcal, Fett 39.9g, Eiweiß 25.6g, Kohlenhydrate 115.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen 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** bei niedrigster Hitze abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitze abgedeckt ziehen lassen.



4. Gemüse anschwitzen

In derselben Pfanne 1-2EL Pflanzenöl auf mittlere Hitze erwärmen und die **Karotten** mit den **geschnittenen Bohnen** ca. 4-6Min. anbraten.



2. Gemüse vorbereiten

Währenddessen die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** dritteln. Die **Kichererbsen** in einem Sieb gut abtropfen lassen.



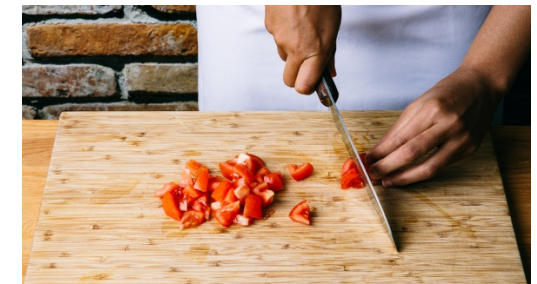
5. Curry mischen

Nun **je nach Schärfewunsch** die **Korma-Currypaste** sowie die gesamte **Kokosmilch** hinzufügen und auf niedriger Hitze 4-5Min. leicht köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Kichererbsen** untermischen.



3. Mandeln anrösten

In einer großen Pfanne die **Mandeln** bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. ohne Fett anrösten. **Vorsicht!** Die **Mandeln** können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, sie dunkeln sonst noch nach.



6. Tomate schneiden

Die **Tomate** würfeln. Das **Curry** mit dem **Reis** anrichten und mit den **gewürfelten Tomaten** und den **gerösteten Mandeln** garniert servieren.