



Mildes Karfiol-Curry

mit Mandel-Reis



20-30min



4 Personen

Heute bringen wir euch aus dem fernen Indien ein leckeres Gemüsecurry mit Fisolen und Karfiol. Die grünen Bohnen unterstützen übrigens alle Enzyme, die für ein gesundes Blut verantwortlich sind. Außerdem kann das enthaltene Vitamin-B gegen Stress helfen. Für alle, die gerade viel leisten müssen, ist dieses Curry also genau richtig!

Was du von uns bekommst

- rote Thaichili
- Zwiebel
- Fisolen
- Kurkuma, gemahlen
- Sonnenkuss Gewürz ¹⁰
- Knoblauchzehe
- Wongs Reisgewürz ¹⁰
- Jasmin Reis
- Karfiol
- Kokosmilch
- Mandelblättchen ¹⁵
- frischer Ingwer

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Kochtipps

Ingwer schält man am einfachsten mit einem Teelöffel.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 790.0kcal, Fett 38.2g, Eiweiß 19.8g, Kohlenhydrate 90.8g



1. Reis kochen

Einen mittleren Topf mit 800ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** im Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** und eine Prise Salz in den Topf geben, zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Dann nochmals ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



2. Karfiol kochen

Einen weiteren großen Topf mit 2TL Salz und Wasser zum Kochen bringen. **Karfiolröschen** in mundgerechten Stücken vom Strunk schneiden. Den **Strunk** schälen und in 2cm große Stücke schneiden. Sobald das Wasser kocht den **Karfiol** ca. 5-8Min. bissfest im Wasser garkochen.



3. Mandeln rösten

Inzwischen eine große Pfanne ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen und die **Mandeln** darin goldgelb anrösten. Vorsicht, sie können schnell verbrennen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und grob hacken, die Pfanne aufheben.



4. Curry ansetzen

Zwiebel schälen und fein hacken. Den **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und beides fein reiben. **Fisolenenden** abschneiden, dann halbieren. Die Pfanne mit 2EL Öl erneut auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Zwiebel**, beide **Gewürzmischungen**, 2TL **Kurkuma**, **Ingwer** und **Knoblauch** in der Pfanne einige Sekunden anrösten bis es duftet.



5. Curry kochen

Fisolen dazugeben, durchschwenken, dann die Pfanne mit **Kokosmilch** und 50ml Wasser ablöschen. **Karfiol** in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen, dann ins Curry geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann weitere ca. 5Min. bei hoher Hitze cremig einköcheln. Falls es zu dick wird, 100-150ml Wasser dazugeben.



6. Chili hacken

Wer mag, hackt die **Chili** fein. Für weniger Schärfe, kann man die Kerne entfernen. Zum Schluss den fertigen **Reis** mit 1EL Butter und den **Mandeln** vermengen. **Curry** mit dem **Mandelreis** servieren und nach Geschmack **Chili** darüber streuen.