



Leichtes Kokos-Thaicurry

mit Gemüse und Jasminreis



20-30min



4 Personen

Wir setzen heute auf leichte Küche und kochen eine große, frische Gemüsepfanne. Diese verfeinern wir mit scharfer, gelber Currypaste und cremiger Kokosmilch und schon haben wir ein leckeres, exotisches Gemüse-Curry auf dem Teller! Geröstete Erdnüsse geben dem Curry ein knackiges Topping und der Jasmin Reis hält uns lange satt! Da können wir es kaum abwarten loszulöffeln!

Was du von uns bekommst

- Champignons
- Baby Pak Choi
- rote Zwiebel
- Karotte
- Jasmin Reis
- bunte Zucchini
- Koriander
- Erdnüsse⁵
- Kokosmilch
- gelbe Currypaste

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 740.0kcal, Fett 36.6g, Eiweiß 21.6g, Kohlenhydrate 75.9g



1. Gemüse schneiden

Pak Choi in Streifen schneiden, dabei grünen und weißen Teil voneinander trennen. **Pilze** mit einem feuchten Küchenpapier putzen, dann vierteln. **Karotten** schälen und in schräge, dünne Scheiben schneiden. **Zucchini** längs halbieren dann in 5mm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Curry ansetzen

Nun die große Pfanne mit 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen. **Currypaste** kurz in der Pfanne anrösten, bis es duftet. **Karotten, Zwiebeln** und die harten, weißen Stücke des **Pak Choi** in die Pfanne geben und kurz anbraten. **Kokosmilch** gut durchschütteln, es ist normal, wenn diese etwas flockt!



2. Reis kochen

800ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1TL Salz im Topf bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



5. Curry kochen

Pilze und **Zucchini** zur **Gemüsepfanne** geben, mit 150ml Wasser und **Kokosmilch** ablöschen, einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen und mit Salz und Pfeffer würzen. **Curry** 10-15Min. zugedeckt köcheln, wer das **Gemüse** nicht so knackig mag, kocht es weitere 5Min. Für die letzten 5Min. Kochzeit die grünen Teile des **Pak Choi** hinzufügen.



3. Nüsse rösten

Eine große Pfanne ohne Fett auf mittlere Stufe erhitzen. **Erdnüsse** grob hacken, dann in der Pfanne goldbraun rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen, die Pfanne aufheben.



6. Curry fertigstellen

Zum Schluss **Koriander** von den Stielen zupfen und grob hacken. **Curry** mit **Reis** servieren und nach Geschmack mit **Koriander** und **Erdnüssen** bestreuen.