

Id3339 web 44aebdfb165c3edc5ef0013f51f45ff0

Rotes Korma-Gemüse-Curry

mit Basmatireis und Mandelblättchen



ca. 20min



4 Personen

Das Wort „Korma“ bedeutet auf Hindi „schmoren“. Das curryartige Gericht hat seine Wurzeln in der Küche der Moguln des heutigen Indien und Pakistan. Lerne heute unsere vegetarische Variante kennen, für die du das knackige Gemüse zunächst bei starker Hitze scharf anbrätst und dann langsam mit Korma-Currypaste in cremiger Kokosmilch garst.

Was du von uns bekommst

- Basmati Reis
- Korma Curry Paste ⁶
- Karotte
- rot Paprika
- Champignons
- frischer Koriander
- Kokosmilch
- Mandelblättchen ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 802.0kcal, Fett 37.0g, Eiweiß 21.3g, Kohlenhydrate 89.3g



1. Reis kochen

600ml gesalzenes Wasser im Topf zum Kochen bringen. **Reis** unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. **Reis** in das kochende Wasser geben, einmal aufkochen und bei niedrigster Hitze mit einem Deckel zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Für ca. 5Min. ohne Hitze, aber zugedeckt ziehen lassen.



4. Gemüse braten

In der gleichen Pfanne 1EL Öl auf mittelhoch erhitzen und die **Paprika**, **Pilze** und **Karotten** hinzufügen und für ca. 3-5Min. anbraten. Das **Gemüse** mit Salz würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen und längs halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. mit Küchenkrepp oder einer Pilzbürste von evtl. Schmutz befreien und dann vierteln.



5. Curry zubereiten

Die **Currypaste** zu dem **Gemüse** hinzugeben und für 1Min. leicht mitbraten lassen. Mit der **Kokosmilch** ablöschen und das **Curry** für weitere 4Min. bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, falls das **Curry** zu dickflüssig wird.



3. Mandeln rösten

Die **Mandeln** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vorsicht: Die **Mandeln** können schnell verbrennen! Anschließend zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



6. Curry servieren

Den **Koriander** fein hacken. Das **Curry** mit dem **Reis**, den gerösteten **Mandeln** und nach Geschmack mit dem **Koriander** servieren.