

MARLEY SPOON



Duftendes Erdäpfelcurry

mit Erdnüssen und Spinat



30-40min



4 Personen

Mmh, dieses cremige Curry lässt die ganze Küche unwiderstehlich duften. Das goldene Curry steckt voll buntem Gemüse: Karotten, roten Zwiebeln, frischem Blattspinat und Erdäpfeln. Getoppt wird der asiatische Leckerbissen durch frischen Koriander und knackige Erdnüsse. So ist dieses Gericht nicht nur ein Fest für unsere Geschmacksknospen, auch optisch ist die bunte Schüssel ein echter Hingucker!

Was du von uns bekommst

- unbehandelte Limette
- rote Zwiebel
- Kokosmilch
- gelbe Currypaste
- Jasmin Reis
- Kokosmilch
- Erdäpfel
- Erdnüsse⁵
- Blattspinat
- Karotten
- frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

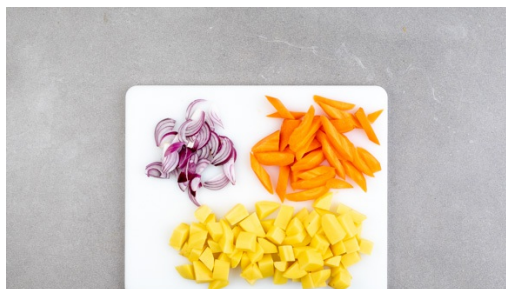
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 884.0kcal, Fett 45.3g, Eiweiß 19.4g, Kohlenhydrate 93.6g



1. Gemüse schneiden

Die **Erdäpfel** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** ebenfalls schälen, längs halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



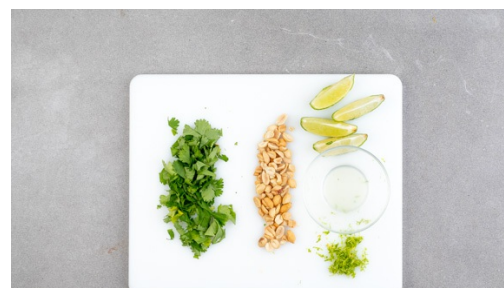
4. Gemüse ins Curry geben

Nun die **Erdäpfel-** und **Karottenwürfel** hinzugeben, dann mit **Kokosmilch** ablöschen und für ca. 10Min. köcheln lassen bis die **Erdäpfel** durch sind. Gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen.



2. 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.



5. Toppings vorbereiten

Inzwischen die **Erdnüsse** grob hacken. Die **Korianderblätter** von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Schale der **Limette** abreiben, anschließend **Limette** halbieren und eine Hälfte auspressen, die andere in Spalten schneiden.



3. Curry ansetzen

In einer großen Pfanne 1-2EL Pflanzenöl erhitzen und die **Zwiebel** ca. 2Min. bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Anschließend je nach Schärfewunsch 2-3EL der **Currypaste** hinzugeben und 1Min. mit braten.



6. Curry fertigstellen

Den **Blattspinat** halbieren und in das **Curry** geben und zusammenfallen lassen. Anschließend gut vermengen und mit 1/2TL **Limettenschale**, 1EL **Limettensaft**, Salz sowie Pfeffer abschmecken. **Erdäpfelcurry** mit **Jasminreis** servieren und mit **Erdnüssen** sowie **Koriander** bestreuen. **Limettenspalten** dazu reichen.