

MARLEY SPOON



Vegetarisches Thai-Curry

mit grünen Bohnen und Pak Choi



20-30Min.



3-4 Personen

Wir haben mal wieder etwas ganz besonders Köstliches für dich gezaubert: Unser klassisches gelbes Thai-Curry ist nicht nur superschnell zubereitet, es ist auch noch vollgepackt mit buntem Gemüse, und die Peperoni bringt den Kreislauf so richtig schön in Schwung. Schnapp dir ein paar Stäbchen und es kann losgehen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Karotten
- 1 grüne Peperoni
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Packungen Baby-Pak-Choi
- 1 Packung grüne Bohnen
- 500ml Kokosmilch
- 20g frische Minze & Koriander
- 400g Jasminreis

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 670.0kcal, Fett 24.3g, Eiweiß 14.9g, Kohlenhydrate 93.2g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** schräg halbieren.



4. Curry ansetzen

In einer mittelgroßen Pfanne die **Kokosmilch** zum Kochen bringen und die **1/2 der Currypaste** unter Rühren darin auflösen. **Tipp:** Wer es gerne scharf mag, kann auch mehr **Currypaste** verwenden.



2. Kräuter vorbereiten

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Korianderblätter** abzupfen und grob hacken, die **Stängel** fein hacken. Die **Peperoni** schräg in feine Ringe schneiden. **Tipp:** Wer es nicht ganz so scharf mag, entfernt vorher die Kerne. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Scheiben schneiden.



5. Curry köcheln

Die **Karotten** zur **Curry-Kokosmilch** in die Pfanne geben und alles ca. 5Min. köcheln lassen.



3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



6. Curry fertigstellen

Die **Bohnen** hinzufügen und das **Curry** weitere 5-6Min. köcheln lassen. Den **Pak Choi** und die **Korianderstängel** unterheben, weitere 2-3Min. köcheln, ggf. 100-150ml Wasser hinzugeben. Das **Curry** mit **Limettensaft**, Salz und etwas Zucker abschmecken und mit dem **Reis** anrichten. Mit **Koriander**, **Minze**, **Limettenscheiben** und **Peperoni nach Geschmack** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**