



Leichtes Kokos-Thaicurry

mit Gemüse und Jasminreis



20-30Min.



2 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 einer knackig-bunten Gemüsemischung aus Karotten, Zucchini, Champignons und Pak Choi. Geröstete Erdnüsse bringen extraviel Crunch. Yum!

Was du von uns bekommst

- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 Packung Baby-Pak-Choi
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 10g frischer Koriander
- 1 Packung Champignons
- 1 rote Zwiebel
- 200g Jasminreis
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen⁵

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Erdnüsse (5), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 860.0kcal, Fett 46.9g, Eiweiß 26.1g, Kohlenhydrate 78.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den **Pak Choi** in Streifen schneiden, dabei den **grünen** und **weißen Teil** voneinander trennen. Die **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in 0,5cm dünne Scheiben schneiden.



4. Curry ansetzen

Die **Currypaste** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis sie duftet, dann die **weißen Pak-Choi-Stücke**, die **Karotten** und die **Zwiebeln** hinzugeben und kurz mitbraten. Die **Kokosmilch** gut durchschütteln.



2. Reis kochen

300ml leicht gesalzenes Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. **3/4 des Reises** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



5. Curry kochen

Die **Pilze** und die **Zucchini** in die Pfanne geben und alles mit 50ml Wasser und der **Kokosmilch** ablöschen. Den **Brühwürfel** im **Curry** auflösen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Curry** 10-15Min. abgedeckt köcheln. Wer das **Gemüse** nicht so knackig mag, kocht es weitere 5Min. Die letzten 5Min. der Kochzeit die **grünen Pak-Choi-Stücke** hinzufügen.



3. Erdnüsse rösten

Die **Erdnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Curry fertigstellen

Inzwischen die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Das **Kokos-Thaicurry** mit **Reis** anrichten und nach Geschmack mit **Erdnüssen** und **Koriander** bestreut 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**