

MARLEY SPOON



Rotes Korma-Gemüse-Curry

mit Basmatireis und Mandelblättchen



ca. 20Min.



2 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. Dazu gibt es Basmatireis, geröstete Mandelblättchen und frischen Koriander!

Was du von uns bekommst

- 150g Basmatireis
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Packung Champignons
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Korma-Currypaste ⁶
- 250ml Kokosmilch
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 789.0kcal, Fett 43.3g, Eiweiß 19.7g, Kohlenhydrate 73.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Champignons** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten. Mit Salz würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder eine Bürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln.



5. Curry zubereiten

Die **Currypaste** untermischen und ca. 1Min. mitbraten, dann mit der **Kokosmilch** ablöschen und das **Curry** ca. 4Min. auf niedriger Stufe sanft köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, falls das **Curry** zu dickflüssig wird.



3. Mandeln rösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



6. Koriander hacken

Die **Korianderblätter** abzupfen und fein hacken. Das **Curry** mit dem **Basmatireis** anrichten und mit den **gerösteten Mandeln** und nach Geschmack mit **Koriander** garniert servieren.