



Rotes Korma-Gemüse-Curry

mit Basmatireis und Mandelblättchen



ca. 20min



3-4 Personen

Das Wort „Korma“ bedeutet auf Hindi „schmoren“. Das curryartige Gericht hat seine Wurzeln in der indischen und pakistanischen Küche. 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

- 300g Basmatireis
- 2 rote Paprika
- 2 Karotten
- 1 Packung Champignons
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Packung Korma-Currypaste ⁶
- 500ml Kokosmilch
- 10g frischer Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 698.0kcal, Fett 33.6g, Eiweiß 17.1g, Kohlenhydrate 75.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** 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.



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.



4. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Karotten** und die **Champignons** in derselben Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. anbraten. Mit Salz würzen.



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.



6. Koriander hacken

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