



# Kokos-Gemüse-Curry mit Reis und Erdnüssen

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🍲 35min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                |        |
|----------------|--------|
| Karotten       | 2 St.  |
| Spitzpaprika   | 2 St.  |
| Brokkoli       | 1 St.  |
| Zwiebeln, gelb | 1 St.  |
| Langkornreis   | 300 g  |
| Salz           |        |
| Öl             | 2 EL   |
| Honig          | 1 TL   |
| Currypulver    | 2 TL   |
| Kokosnussmilch | 800 ml |
| Erdnusskerne   | 4 EL   |
| Speisestärke   | 1 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel

1. Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Spitzpaprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in Rauten schneiden. Brokkoli waschen und in kleine Röschen brechen. Strunk schälen und grob würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleiner Stufe unter gelegentlichem Umrühren ca. 15 Min. köcheln.
3. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Zwiebel mit den Karotten ca. 1 Min. anrösten. Brokkoli, Paprika, Honig und Curry hinzugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Mit Kokosmilch auffüllen, mit Salz abschmecken und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.
4. Erdnüsse grob hacken. In einer Schüssel Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser anrühren, in das Curry rühren und weitere ca. 2 Min. köcheln lassen. Kokos-Gemüse-Curry abschmecken.
5. Das Curry zusammen mit Reis auf Tellern anrichten, mit Erdnüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 812 kcal |
| Kohlenhydrate  | 93 g     |
| Eiweiß         | 16 g     |
| Ballaststoffe  | 9 g      |
| Fette          | 44 g     |