



Matsaman-Curry mit Reis und Erdnüssen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Karotten	4 St.
Paprika, rot	2 St.
Pak Choi	2 St.
Ingwer, frisch	20 g
Öl	2 EL
Currypulver	2 TL
Salz	
Zucker	
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	400 ml
Basmatireis	300 g
Bio Limetten	1 St.
Erdnuskerne	4 EL
Minze, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Karotten schälen, waschen, die Enden der Karotten entfernen und beides grob würfeln. Paprika waschen, Strunk entfernen, entkernen und ebenfalls würfeln. Pak Choi waschen und so halbieren, dass Blätter und Stiele getrennt werden. Strunk der Stiele entfernen und würfeln. Pak-Choi-Blätter kühl stellen. Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Ingwer und 2 TL Currypulver zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Gemüse untermengen, weitere ca. 2 Min. braten und mit Salz und Zucker würzen.
3. Gemüse mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 18–20 Min. auf mittlerer Stufe köcheln, sodass die Flüssigkeit sämig einkocht. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Inzwischen im Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
5. Limette halbieren und Saft auspressen. Erdnüsse grob hacken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Kurz vor Ende der Kochzeit Minze und Pak-Choi-Blätter zugeben und ca. 1 Min. mitköcheln.
6. Matsaman-Curry mit Limettensaft und Gewürzen abschmecken. Den Reis mit einer Gabel etwas auflockern. Das Matsaman-Curry auf tiefen Tellern anrichten und mit Erdnüssen und dem Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	751 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	27 g