



Rotes Thai-Curry mit Ingwer, Chili, Koriander und Jasminreis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Champignons, weiß	400 g
Paprika, rot	2 St.
Jasminreis	300 g
Salz	
Öl	2 EL
Currypulver	1 EL
Paprika, edelsüß	1 EL
Kokosnussmilch	600 ml
Koriander, frisch	10 g
Erdnuskerne	30 g
Bio Limetten	1 St.
Butter	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	1 TL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und die Hälften vierteln. Knoblauch schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern, Stielenden abschneiden und Champignons vierteln. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
3. In einem Topf den Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Currypulver, Paprikapulver, Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer ca. 2 Min. anrösten. Restliches Gemüse zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und alles zusammen ca. 10 Min. köcheln.
5. Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Erdnüsse grob hacken. Limette halbieren und Saft auspressen.
6. Erdnüsse mit 1 EL Butter unter den fertigen Reis mischen. Curry mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Limettensaft und ggf. Zucker abschmecken. Auf Teller verteilen und mit dem Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit einem kleinen Löffel kannst du Ingwer besonders fein schälen. Weil die Schale sehr weich ist, lässt sie sich mit der runden Seite des Löffels einfach abschaben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	720 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	37 g