



Gemüse-Thai-Curry mit Jasminreis und frischem Koriander



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Champignons, braun	500 g
Paprika, rot	2 St.
Süßkartoffeln	2 St.
Jasminreis	300 g
Salz	
Öl	4 EL
Currypulver	
Kokosnussmilch	500 ml
Koriander, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Zwiebeln halbieren, schälen und die Hälften jeweils vierteln. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
4. In einem großen Topf 4 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Currypulver, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 2–3 Min. anrösten. Gemüse zugeben und weitere ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und alles zusammen ca. 12 Min. zugedeckt köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und die unteren Stielenden entfernen. Koriander in feine Streifen schneiden. Den Saft der Limette auspressen.
6. Thai-Curry mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und ggf. Zucker abschmecken. Reis auf Teller verteilen, Thai-Curry und Gemüse dazu anrichten und mit Koriander bestreut 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. Wer es richtig scharf mag, kann das Thai-Curry zusätzlich mit Chili abschmecken.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	809 kcal
Kohlenhydrate	121 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	31 g