

Vegetarisches Curry mit Basmatireis und Cashewkernen

Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Karotten	2 St.
Spitzpaprika	2 St.
Butter	2 EL
Öl	2 EL
Currypulver	1 EL
Kokosnussmilch	500 ml
Gemüsebrühe	400 ml
Basmatireis	300 g
Salz	1 EL
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	10 g
Cashewkerne	50 g
Zucker	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Kartoffeln und Karotten waschen, schälen, Enden der Karotten entfernen und beides in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
2. In einem Topf 1 EL Butter und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. glasig anbraten. Currypulver zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Restliches Gemüse zugeben und weitere ca. 3 Min. mitbraten.
3. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 15 Min. auf mittlerer bis hoher Stufe kochen. Die Flüssigkeit sollte dabei etwas reduzieren, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Dabei gelegentlich umrühren.
4. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 12 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt köcheln.
5. Währenddessen Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Cashewkerne grob hacken.
6. Curry mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker und abschmecken. Reis etwas auflockern und 1 EL Butter untermischen. Curry auf tiefen Tellern anrichten, mit Cashewkernen und Minze bestreuen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	821 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	37 g