

Würziges Massaman-Curry mit Zitronengras, Erdnüssen und Koriander



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Zitronengras	1 St.
Ingwer, frisch	15 g
Champignons, weiß	250 g
Paprika, rot	1 St.
Jasminreis	300 g
Salz	
Öl	2 EL
Currypulver	1 EL
Chili, gemahlen	
Kokosnussmilch	300 ml
Koriander, frisch	20 g
Erdnusskerne	30 g
Bio Limetten	1 St.
Butter	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und die Hälften vierteln. Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Zitronengras waschen, längs halbieren und mit dem Messerrücken leicht flach klopfen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und Stielenden abschneiden. Champignons vierteln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 12 Min. köcheln.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Curry, Knoblauch, Zitronengras, Zwiebeln, Ingwer und Chili darin ca. 2 Min. anrösten. Restliches Gemüse zugeben und weitere ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und alles zusammen ca. 10 Min. köcheln.
4. Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Blätter fein hacken. Erdnüsse grob hacken. Limette halbieren, 1 Hälfte auspressen und die andere Hälfte vierteln. Erdnüsse mit 1 EL Butter unter den fertigen Reis mischen. Curry mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und ggf. Zucker abschmecken, auf Teller verteilen, Koriander darüberstreuen und mit Reis und Limettenvierteln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	560 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	24 g