

REZEPT

Gemüse-Curry in Erdnusssauce



Kategorie: Hauptgericht

Zubereitung: 30 Minuten

Portion: 4 Portionen

ZUTATEN

- ✓ 1 Tasse Vollkornreis (220g)
- ✓ 2 Zehen Knoblauch
- ✓ 20g frischer Ingwer
- ✓ 200g Champignons
- ✓ 240g Hokkaido-Kürbis
- ✓ 1 Brokkoli (ca. 220g)
- ✓ 2 Hände frischer Spinat
- ✓ 700ml Hafermilch
- ✓ 1/2 rote Paprika
- ✓ 2 EL Erdnussmus
- ✓ 1EL Sojasauce
- ✓ 2TL Paprikapulver
- ✓ 2TL Kurkuma
- ✓ Pfeffer & Salz

NOTIZEN

**Für diese herbstliche Variante habe ich den saisonalen Hokkaido-Kürbis gewählt. Fühle Dich frei das Curry mit weiteren Gemüsesorten zu ergänzen!*

ZUBEREITUNG

1. Reis unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend mit 1 1/2 Tassen Wasser in einem Topf aufkochen, und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
2. Kürbis & Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoli ebenfalls waschen und in mundgroße Stücke teilen. Pilze in Scheiben schneiden & Knoblauch sowie den Ingwer schälen und fein hacken.
3. In einem Topf mit etwas Öl den Knoblauch & Ingwer kurz andünsten. Anschließend die Pilze & den Kürbis dazu geben und kurz anbraten. Dann den Brokkoli hinzugeben und das Gemüse mit der Hafermilch aufgießen und zum köcheln bringen.
4. In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel 2EL Erdnussmus, mit der Sojasauce & ca. 3 EL warmen Wasser mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce verrühren. Je nach Konsistenz des Erdnussmus gegeben falls noch etwas Wasser zugeben. Die Erdnusssauce mit Paprika, Pfeffer und Kurkuma würzen und dann zum Gemüse in den Topf geben.
5. Jetzt auch die frischen Paprikawürfel in den Topf geben und das Gemüse 3-4 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis und den Brokkoli bissfest gar sind.
6. Spinat waschen und zum fertigen Curry dazu geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Reis abgießen & mit dem Gemüse-Curry anrichten.

CHRISTIANE KAWUREK

Lust auf mehr? Schau hier vorbei www.einfachgemueslich.de