



Thailändisches „Gelbes Curry“ verfeinert mit Kokosmilch, grünen Bohnen, Champignons und Karotten serviert auf Basmatireis

Nährwerte pro Person:

Kalorien **713 kcal**
Kohlenhydrate **103 g**
Fett **27 g** / Eiweiß **16 g**

Stufe 1 30 min

**GUTEN
APPETIT!**



Zutaten

2 Personen
(für 4 Personen
alle Zutaten
verdoppeln)

Basmatireis **200 g**

Gelbe Curry
Paste **25 g**

Zwiebel $\frac{1}{2}$

Limette $\frac{1}{2}$

Karotten **2**

Thai Basilikum **5 g**

Kokosmilch **250 ml**

Champignons **150 g**

Rote Chilischote $\frac{1}{2}$

Grüne Bohnen **150 g**

Gut im Haus zu haben



1

- **Champignons** putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren.
- **Karotten** waschen, schälen und ca. 2 cm groß würfeln.
- **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren.
- **Zwiebel** abziehen und grob hacken.

3

- Deckel aufsetzen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
- Dann von der Herdplatte ziehen und mindestens 10 Min. bedeckt stehen lassen.
- Währenddessen: $\frac{1}{2}$ EL **Öl** in einem breiten Topf (mit passenden Deckel) erwärmen.

5

- Mit **Kokosmilch** und **Brühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen.
- Hitze etwas herunterstufen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.
- Dann Deckel entfernen und weitere 5-6 Min. köcheln lassen, bis alles gar ist.

7

- **Reis** mit einer Gabel auflockern.
- Dann auf Tellern verteilen und **Curry** darauf anrichten.
- Nach Belieben mit etwas **Thai Basilikum** und frischem **Chili** garniert genießen!

2

- 150 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.
- **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen bis das Wasser klar durchfließt (So wird der **Reis** fluffiger).
- 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen.
- **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen.

4

- **Zwiebel** darin ca. 3 Min. glasig dünsten.
- **Karotten, Bohnen** und **Champignons** mit $\frac{1}{2}$ TL **Zucker** zugeben und ca. 1 Min. anbraten.
- Je nach gewünschter Schärfe $\frac{1}{2}$ -1 EL **Currypaste** zugeben und ca. 30 Sek. anbraten.

6

- In der Zwischenzeit: **Limette** entsaften.
- Blätter vom **Thai Basilikum** abzupfen.
- **Chili** waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.
- Curry nach Garzeit von der Herdplatte ziehen und **Limettensaft** unterrühren.