

GELBES THAI-ERDNUSS-CURRY

Zutaten für 2 Personen

- 1/2 rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- kleines Stück Ingwer
- 1 Karotte
- 250g Brokkoli
- 50g TK-Erbisen
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL gelbe Curry-Paste
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 Dose Kokosmilch
- frischen Koriander
- 2-3 EL geröstete und gesalzene Erdnüsse
- 150g Basmati Reis



Zubereitung

1. Zunächst das Gemüse waschen, putzen und in möglichst gleich große Stücke schneiden. Dann den Ingwer ebenfalls schälen und sehr klein hacken.
2. Den Basmati-Reis in einem Sieb waschen und mit der doppelten Menge Salzwasser bissfest kochen. Am besten haltet ihr euch da an die Packungsanleitung.
3. Kokosöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen, die Currypaste hinzufügen, kurz rösten lassen, dann die Erdnussbutter unter Rühren dazugeben und 2-3 Minuten mitanschwitzen. Dann die Kokosmilch dazugießen und ebenfalls 2-3 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss das gesamte Gemüse hinzugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen (evtl. länger, bis das Gemüse bissfest ist).
4. Währenddessen die Blätter vom Koriander abzupfen, waschen, trocken tupfen und die Erdnüsse grob hacken.
5. Das Curry mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und mit dem Reis, dem Koriander und den Erdnüssen servieren.