



Lidl lohnt sich

Unsere
Kochbox



Veggie

Für 2

🕒 Ca. 30 Min.

Rotes Thai-Curry

mit Zitronengras, Ingwer, Chili, Kräutern und Jasminreis



Ein Service von

kochzauber

Zubereitung

Zutaten

- 1 Zwiebel, rot*
- 1 Soloknoblauch
- 1 Stück Zitronengras
- 1 Chilischote, klein
- 10 g Ingwer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 250 g Champignons, weiß
- 1 Paprika, rot
- 150 g Jasminreis
- (B) Salz, Pfeffer, Zucker
- (B) 2 EL Öl
- 4 g Curry "Ceylon"
- 250 ml Kokosnussmilch
- 10 g Koriander
- 10 g Thaibasilikum
- 30 g Erdnüsse, ges. ger.
- ½ Limette, behandelt*
- (B) 1 EL Butter

(B) Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

Küchenkrepp,
kleiner Topf mit Deckel,
große tiefe Pfanne oder
mittlerer Topf

1 rote Zwiebel* halbieren, schälen und die **Hälften** vierteln. **Knoblauch** halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. **Zitronengras** waschen, längs halbieren und mit dem Messerrücken leicht flachklopfen, damit beim Garen die Aromen besser austreten können. **Chilischote** waschen und in feine Ringe schneiden. **Ingwer** schälen (siehe Tipp) und in dünne Scheiben schneiden.

2 Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln, Wurzelenden entfernen und **Frühlingszwiebeln** in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. **Champignons** ggf. mit Küchenkrepp säubern, Stielenden abschneiden und **Champignons** vierteln. **Paprika** waschen, halbieren, entstrunken und ca. 1–2 cm groß würfeln.

3 In einem kleinen Topf den **Reis** mit **350 ml Salzwasser** zum Kochen bringen und auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.

4 In einer großen, tiefen Pfanne (alternativ in einem mittleren Topf) **2 EL Öl** auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. **Currypulver, Knoblauch, Zitronengras, Zwiebeln, Ingwer** und **Chili** (je nach Geschmack) ca. 2–3 Min. anrösten. **Restliches Gemüse** zugeben und weitere ca. 2–3 Min. anbraten. Mit **Kokosmilch** ablöschen und **alles** zusammen ca. 10 Min. köcheln.

5 Währenddessen **Koriander** und **Thaibasilikum** waschen, trockenschütteln und **Blätter** von den Stielen zupfen. **Erdnüsse** grob hacken. Den Saft von ½ **Limette*** auspressen.

6 Erdnüsse mit **1 EL Butter** unter den fertigen **Reis** mischen. **Zitronengras** aus dem **Curry** entfernen. **Curry** mit **Salz, Pfeffer, Limettensaft** und ggf. **Zucker** abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Reis** servieren.

Guten Appetit!

NÄHRWERTE	je 100g	je Portion
Brennwert	504 kJ 121 kcal	3518 kJ 842 kcal
Fett	6,9 g	48,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g	25,9 g
Kohlenhydrate	11,6 g	80,7 g
davon Zucker	2,4 g	16,9 g
Eiweiß	2,3 g	16,4 g
Salz	0,20 g	1,41 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die gelieferten Zutaten.

Tipp

Mit einem kleinen Löffel kannst Du Ingwer besonders fein schälen. Weil die Schale sehr weich ist, lässt sie sich mit der runden Seite des Löffels einfach abschaben.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig vom Kochgeschirr und der Größe der Zutaten abweichen.