



BASF

We create chemistry

Gemüse-Curry mit Basmatireis und gerösteten Erdnüssen



60 Minuten



4 Personen



vegan

Zutaten

- 600 g Basmatireis
- 200 g Karotten
- 200 g Brokkoli
- 200 g Zucchini
- 200 g Paprika
- 200 g Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 1 EL Currypaste, gelb
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Kokosnussmilch
- 100 g Erdnüsse

Zubereitung

- 1) Den Reis nach Packungshinweis zubereiten.
- 2) Das Gemüse waschen und klein schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- 3) In der Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Currypaste glasig anschwitzen.
- 4) Das Gemüse hinzugeben und mit anbraten.
- 5) Anschließend mit Kokosnussmilch ablöschen.
- 6) Erdnüsse im Backofen auf 180°C Umluft, 7 Minuten rösten und als Garnitur über das Curry auf dem Teller geben.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenwertes

Kennen Sie den Unterschied zwischen den Currypasten rot, grün und gelb?

Es sind nicht nur die Farben, sondern vor allem der Schärfegrad. Ein hoher Anteil grüner Chilis sorgt in der grünen Currypaste für sehr viel Schärfe, die rote Paste ist dank roter Chilis noch scharf, die gelbe Variante mit Kurkuma und Garnelenpaste deutlich milder.

