

## **Indisches Ofengemüse-Curry**

mit leicht scharfer Soße und fluffigem Jasminreis

Wer gerne vegetarische Gerichte isst, wird um die indische Küche kaum herumkommen - und warum sollte er auch? Mit der passenden Gewürzmischung wird aus Gemüse und Reis ein leckeres Curry. Und wenn es zu scharf war, einfach beim Joghurt großzügiger zugreifen. Rasawath aharak!



35 min.







Zucchini



Pota Danvila



Blumanhah



lacminrai



. . .



Knohlauc



Grüne Chili



Inawer



Gewürzmischung M



Mandelplättchen



Koriande



Sahne-Joghuri

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotten	2	4
Zucchini, rote Paprika	1	2
Blumenkohl, Zwiebel	1/2	1
Jasminreis	150 g	300 g
Knoblauch 🕀	1/8	1/4
Grüne Chili	1/2	1
Ingwer	10 g	20 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Mandelplättchen 8)	20 g	40 g
Koriander	5 g	10 g
Sahne-Joghurt 7)	100 g	200 g
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)		
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe		

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

## Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

## Nährwerte pro Person

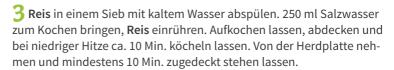
Kalorien: 622 kcal Kohlenhydrate: 83 g, Fett: 22 g, Eiweiß: 19 g Ballaststoffe: 14 g



Was zum Kochen gebraucht wird.

Backofen, tiefes Backblech, Töpfe (2), Reibe, Pfannen (2)

- 1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten waschen, schälen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Zucchini waschen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Blumenkohl putzen und in feine Röschen teilen.
- **2 Gemüse** mit 1 EL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem Backblech verteilen und ca. 20–25 Min. weich und bräunlich garen, ab und an wenden.





4 Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chilischote waschen, entkernen und klein schneiden. Schale vom Ingwer mit einem Löffel abkratzen und fein reiben. 400 ml heiße Gemüsebrühe zubereiten. ½ EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erwärmen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer zugeben und ca. 4 Min. glasig dünsten. Restliche Gewürze zugeben und ca. 1 Min. anbraten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Min. einkochen lassen. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Zusatz von Fett bräunlich rösten. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.



- **5 Gemüse** nach Garzeit aus dem Ofen nehmen und zur Soße geben, ca. 4 weitere Min. auf der Herdplatte weiterköcheln lassen. **Curry** von der Herdplatte nehmen und 1 ½ EL **Sahne-Joghurt** unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 6 Reis nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern, auf flachen Tellern verteilen. Gemüse-Curry darauf anrichten, mit Mandeln und Koriander bestreuen und mit einem Klecks Sahne-Joghurt genießen!

