

## Gemüsecurry mit Gambas



### ZUTATEN:

- 750 g Gemüse (z. B. Möhren, Lauch, Zucchini, Wirsing, Bohnen, braune Champignons, Broccoli)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 250 g Basmati-Reis
- 50 g Cashewnüsse
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 2 TL Curry
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Sojasauce
- 200 ml Kokosnussmilch
- 2 TL Gemüsebrühe (Instantpulver)
- Pfeffer
- Salz
- 1 TL Zucker
- Koriander
- 150 g Gambas (oder Riesengarnelen)

Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, grob würfeln. Die Chilis halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Die Cashewnüsse in einer Pfanne anrösten, anschließend abkühlen lassen. In einem Wok 6 EL Raps-Kernöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chilis darin andünsten, bis sich die Zwiebeln leicht bräunen. Curry, Zimt und das Gemüse zugeben und bei starker Hitze kurz andünsten. Die Temperatur zurücknehmen, mit Sojasauce und Kokosnussmilch angießen und mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Salz, Zucker und Koriander kräftig würzen. 15 Minuten köcheln lassen, eventuell etwas Wasser nachgießen. Inzwischen die Gambas kalt abrausen, trocken tupfen und in 2 EL heißem Raps-Kernöl 2 Minuten braten, eventuell mit Knoblauch würzen. Gemüsecurry mit den Gambas und dem Reis anrichten und mit gerösteten Cashewnüssen bestreuen.

Pro Person:

640 kcal (2679 kJ), 19,8 g Eiweiß, 33,3 g Fett, 65,1 g Kohlenhydrate (5,4 BE)