



Thai-Curry mit Nudeln

Dauer: 40min., **Aktive Arbeitszeit:** 25min., **Leicht:** ,
Kalorien / Portion: 498kcal, **Vegetarisch:** 

Zutaten - 4 Portionen

200 g Shii-Take oder braune Champignons
200 g Bohne, grün
250 g Brokkoli
Salz
20 g Ingwer
2 TL Currypaste, rot
400 ml Kokosmilch
600 ml Gemüsebrühe
200 g Reismudel
1 Limette, Saft auspressen
1 ½ TL Palmzucker
3 ½ EL Sojasauce, hell
2 Thai-Chilischote, rot
2 Handvoll Koriandergrün
4 TL Schwarzkümmel

Zubereitung

1. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren. Nach ca. 5 Minuten den Brokkoli dazu geben und zusammen fertig garen. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Currypaste, Kokosmilch und den Ingwer in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 5-10 Minuten leise köcheln lassen.
3. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen und nach Belieben mit einer Schere in kürzere Stücke schneiden. Die Nudeln zum Curry geben und mit Limettensaft, Zucker und Sojasauce würzen sowie abschmecken. Nochmals aufkochen lassen.
4. Die Chilis waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln. Den Brokkoli, die Bohnen und Pilze in vier Schalen verteilen. Das heiße Curry darüber geben. Mit Koriandergrün, Chiliringen und Kreuzkümmel bestreut servieren.
5. Lust auf mehr [Curry-Rezepte](#)? Probieren Sie dieses [Gemüsecurry-Rezept](#) oder unser Rezept für [Thai-Curry](#)! Entdecken Sie auch unsere [Champignon-Rezepte](#), würzige [Rezepte mit Ingwer](#) und leckere [Brokkoli-Rezepte](#)! Probieren Sie auch unseren köstlichen [Zuckerschoten-Salat](#)!

Nährwerte

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen
laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)

Energie: 2085kJ (25%), **Kalorien:** 498kcal (25%),
Kohlenhydrate: 53g (20%), **Fett:** 25g (36%), **Eiweiß:** 11g (22%)

EDEKA wünscht Ihnen gutes Gelingen!

Wir ♥ Lebensmittel.

