



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 12 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#) 2015

Gelbes Curry

mit Karotten, Champignons und grünen Bohnen, verfeinert mit Thai-Basilikum

■ Dass ihr unsere Currys liebt, wissen wir! Und dazu noch Gemüse satt! Das dachten wir uns, als wir dieses Gericht für euch zusammengestellt haben. Schön bunt sollte das Gemüse sein, und in Verbindung mit Kokosmilch und der leckeren Curry-Paste ist es ein wahres Gedicht.



40 min.



Stufe 2



scharf



Basmatireis



Gelbe Curry Paste



Zwiebel



Limette



Karotten



Thai Basilikum



Kokosmilch



Champignons



Rote Chili



Grüne Bohnen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Champignons	150 g	300 g
Karotten	2	4
Grüne Bohnen	150 g	300 g
Zwiebel	½	1
Gelbe Curry-Paste	25 g	50 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Limette	½	1
Thai-Basilikum	5 g	10 g
Rote Chili	½	1

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene
keine

Nährwerte pro Person
Kalorien: 684 kcal
Kohlenhydrate: 82 g,
Fett: 32 g, Eiweiß: 13 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Brühe, Zucker (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf, Topf mit Deckel

2



1 Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durchfließt (so wird der Reis fluffiger). 300 ml Wasser mit etwas **Salz** in einem Topf zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann von der Herdplatte ziehen und mindestens 10 Min. bedeckt ziehen lassen.

3



2 **Champignons** putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. **Karotten** waschen, schälen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren. **Zwiebel** abziehen und grob hacken. 150 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

4



3 ½ EL **Öl** in einem Topf (mit passendem Deckel) erwärmen. **Zwiebel** darin ca. 3 Min. glasig dünsten. **Karotten, Bohnen** und **Champignons** mit ½ TL Zucker zugeben und ca. 1 Min. anbraten. Je nach gewünschter Schärfe ½-1 EL **Curry-Paste** zugeben und ca. 30 Sek. anbraten. Mit **Kokosmilch** und **Brühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Hitze etwas herunterstufen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann Deckel entfernen und weitere 5-6 Min. köcheln lassen, bis alles gar ist.

6



4 In der Zwischenzeit: **Limette** entsaften. Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen. **Chili** waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. **Curry** nach Garzeit von der Herdplatte ziehen und **Limettensaft** unterrühren.

5 **Reis** mit einer Gabel auflockern. Dann auf Tellern verteilen und Curry darauf anrichten. Nach Belieben mit etwas **Thai-Basilikum** und frischem **Chili** garniert genießen.