



Leichter kochen,
besser essen!



KW23 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh hat kundenservice@hellofresh.at

Italien trifft Thailand: Gelbes Curry-Risotto

mit zweierlei Paprika und Thai-Basilikum

Reis ist nicht gleich Reis: Der Risotto-Reis ist rund, statt länglich, und nimmt viel Wasser auf. Dadurch werden die Zutaten wie bei einem Eintopf gut miteinander vermengt. Und wenn Du statt Steinpilze Thai-Basilikum, Curry und Limette verwendest, bist Du ganz schnell von Italien nach Thailand gereist. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 3



Paprika, gelb



Paprika, rot



Karotten



Bohnen, grün



Zwiebel



Knoblauch



Chilischote, rot



Kokosmilch



Thai-Basilikum



Limette



Gelbe Currypaste



Risotto-Reis

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Paprika, gelb	1	2
Paprika, rot	1	2
Karotten	2	4
Bohnen, grün	100 g	200 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Chilischote, rot ⊕	1/2	1
Kokosmilch	400 ml	800 ml
Thai-Basilikum	5 g	10 g
Limette ⊕	1/2	1
Gelbe Currypaste 15) ⊕	25 g	50 g
Risotto-Reis	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 708 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 37 g, Eiweiß: 13 g
Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf, große beschichtete Pfanne



1 Gelbe und rote **Paprika** waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. **Karotte** waschen, schälen, ebenfalls in feine Würfel schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chilischote** waschen, entkernen und sehr klein schneiden. **Thai-Basilikum** waschen, trocken schütteln und klein schneiden. **Limette** in feine Spalten schneiden. **Bohnen** putzen, waschen und in der Mitte durchschneiden.



2 **Kokosmilch** mit 350 ml heißer **Gemüsebrühe** in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze warmhalten.

3 ½ EL **Öl** in einer Pfanne erwärmen. **Zwiebel** und **Knoblauch** dazugeben und ca. 3 Min. glasig andünsten. **Paprika**-, **Karottenwürfel** und **Bohnen** zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Je nach gewünschter Schärfe ½–1 EL **Currypaste** unterrühren und ca. 1 Min. mitbraten. Dann **Risotto-Reis** zugeben und 1 Min. weiter anbraten.



4 Den Reis mit 250 ml der **Kokosmilch-Brühe-Mischung** ablöschen, bei schwacher Hitze weiterköcheln, dabei häufig umrühren. Wenn die Flüssigkeit völlig aufgesogen ist, die restliche Flüssigkeit zugeben, dabei immeriterrühren, bis das **Risotto** gar ist (dauert ca. 20 Min.).

5 Nach der Garzeit das **gelbe Curry-Risotto** noch einige Min. abgedeckt ziehen lassen. Dann auf tiefen Tellern verteilen und mit etwas **Chili**, **Thai-Basilikum** und den **Limettenspalten** genießen!

