



Leichter kochen,
besser essen!



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



KW 24 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

Thailändisches Kartoffelcurry

mit Zitronengras, grünen Bohnen und Kokosmilch, dazu Basmatireis

Mit der richtigen Currypaste zauberst Du den Geschmack Südostasiens ganz leicht in Deine Küche. Wir haben uns für die milde rote Currypaste entschieden. Mit Zitronengras, Kokosmilch und Koriander gelingt Dir so im Handumdrehen ein leckeres, unkompliziertes Rezept. Guten Appetit.



40 min.



Stufe 3



Zitronengras



Zwiebel



Drillinge



Bohnen, grün



Limette



Koriander



Basmatireis



Rote Currypaste



Kokosmilch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zitronengras ⊕	1/2	1
Zwiebel	1	2
Drillinge	400 g	800 g
Bohnen, grün	150 g	300 g
Limette ⊕	1/2	1
Koriander	5 g	10 g
Basmatireis	150 g	300 g
Rote Currypaste ⊕ 15)	25 g	50 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 779 kcal
Kohlenhydrate: 103 g
Fett: 33 g, Eiweiß: 14 g
Ballaststoffe: 6 g

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

Gemüsebrühe, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, große Pfanne



1 Äußere, harte Schicht vom **Zitronengras** entfernen, dann mithilfe eines Topfes leicht andrücken. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Drillinge** waschen, schälen und in Würfel schneiden. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren. **Limette** entsaften. 150 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Koriander** waschen, trocken schütteln und klein schneiden.



2 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurch fließt. 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen, den **Reis** einrühren und einmal aufkochen. Dann abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln. Anschließend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt ruhen lassen.



3 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erwärmen. **Zwiebelstreifen**, **Zitronengras** und rote **Currypaste** dazugeben und ca. 2–3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. **Drillinge** dazugeben und gründlich mit der Paste vermischen. Mit **Kokosmilch** und **Brühe** ablöschen und ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. **Bohnen** dazugeben und in ca. 6–8 Min. fertig garen.



4 Pfanne nach Garzeit vom Herd nehmen, **Zitronengras** entfernen. 1 TL **Zucker** und **Limettensaft** unterrühren, mit **Salz** und Pfeffer abschmecken. **Basmatireis** nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern.

5 **Basmatireis** auf Tellern verteilen, **Kartoffelcurry** darauf anrichten und mit etwas **Koriander** bestreut genießen!