

Indisches Korma Curry mit Zucchini Champignons und Limettenreis

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 747 kcal • Tag 3 kochen



Karotte



Basmatireis



braune Champignons



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Mandelblättchen



Zucchini



Korma-Paste



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Curry“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Gemüschäler und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE	2	3	4
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Limette, ungewaschen BR MX PE VN CO	1	1	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mandelblättchen 22)	20 g	30 g	40 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Korma-Paste 11)	50 g	75 g**	100 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	3125 kJ/747 kcal
Fett	5,07 g	37,65 g
– davon ges. Fettsäuren	2,94 g	21,83 g
Kohlenhydrate	10,92 g	81,07 g
– davon Zucker	2,29 g	17,04 g
Eiweiß	2,37 g	17,60 g
Salz	0,250 g	1,854 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 11) Soja **22)** Mandeln

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten



1 Basmatireis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Reis einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



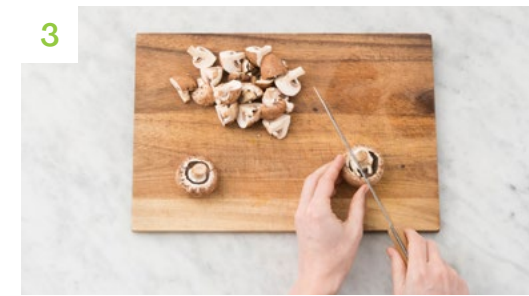
2 Gemüse schneiden

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.



3 Gemüse schneiden

Karotte schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Mandeln rösten

Mandelblättchen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie Farbe annehmen. Herausnehmen.



5 Gemüse anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. Weiße **Zwiebelringe**, **Knoblauch**, **Karotten**, **Zucchini** und **Champignons** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Korma-Paste und „Hello Curry“ hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen.

Hitze reduzieren und **Curry** abgedeckt ca. 6 – 8 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Nach der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterrühren.

Curry und **Reis** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, gerösteten **Mandelblättchen** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) toppen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

