

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Vegan Viel Gemüse Thermomix übernimmt alles • 715 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Zucchini



Paprika multicolor



Champignons



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
grüne Currypaste	1 EL**	1,5 EL**	2 EL**
Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühe 10)	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. 750 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2990 kJ/715 kcal
Fett	4,74 g	35,49 g
– davon ges. Fettsäuren	2,88 g	21,51 g
Kohlenhydrate	10,50 g	78,53 g
– davon Zucker	2,23 g	16,68 g
Eiweiß	2,51 g	18,74 g
Salz	0,338 g	2,529 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: 1) Erdnüsse **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam

CO: Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



Varoma vorbereiten

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und **Gemüse** darauf verteilen. Varoma verschließen.



Für die Soße

Achtung: Unser **grünes Curry** ist wirklich sehr scharf! Benutze am besten zunächst etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, weiße **Frühlingszwiebelringe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), zugeben und **2,5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Kokosmilch, **Gemüsebrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält ordentlich grünen Chili – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.



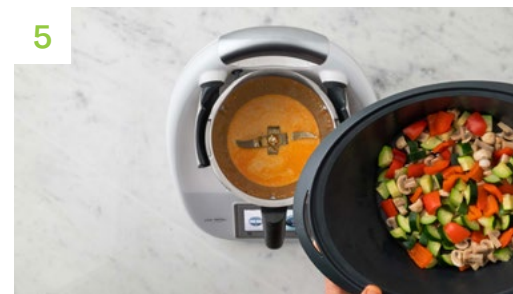
Dampfgaren

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Limette** danach in 4 Spalten schneiden.



Curry vollenden

Gemüse aus dem Varoma unter die **Soße** mischen und **Curry** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffere** abschmecken.

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

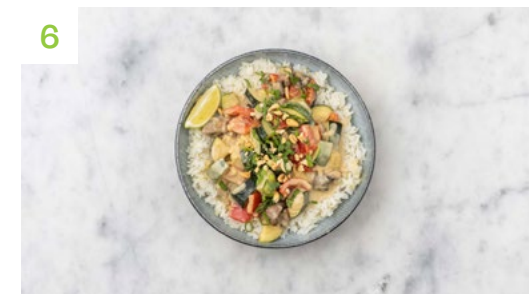


Weitergaren

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Varoma wieder aufsetzen und **Gemüse 5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen und **Curry** dazu anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

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

