

# Thai-Curry-Risotto mit Kaiserschoten und Pilzen

getoppt mit gerösteten Erdnüssen

Vegan One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 871 kcal • Tag 3 kochen

28



Risottoreis



Gemüsebrühpulver



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Zwiebel



Limette, ungewachst



Erdnüsse, gesalzen



Frühlingszwiebel



Kaiserschoten



braune Champignons



Sojasoße



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 großen Topf und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	25 g	25 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Limette, ungewaschen <b>VN   CO</b>   <b>BR   MX   ES</b>	1	1	1
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL  </b> <b>MA   EG</b>	2	3	1
Kaiserschoten	150 g	300 g	300 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml

\*\*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. 810 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	3645 kJ/871 kcal
Fett	4,3 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	17,4 g
Kohlenhydrate	14,9 g	120,1 g
– davon Zucker	1,4 g	11 g
Eiweiß	2,2 g	17,4 g
Salz	0,34 g	2,76 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 **9)** Senf **10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen

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

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



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kaiserschoten** halbieren.

**Zwiebel** fein hacken.

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

**Knoblauchzehe** fein hacken.

**Champignons** vierteln.



## 2 Für das Curry

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpulver**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und 600 ml [900 ml | 1.200 ml] heißes **Wasser\*** verrühren.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Kaiserschoten** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten. Herausnehmen.



## 3 Reis anschwitzen

In dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erwärmen. **Gehackte Zwiebel**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Champignons** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste (Achtung: scharf!)** und **Risottoreis** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Dabei alles gut vermengen.

**Tipps:** Wenn Du es gerne scharf magst, kannst Du auch mehr von der Currypaste verwenden oder am Ende mit der Currypaste abschmecken.



## 4 Risotto kochen

**Topfinhalt** mit der **Kokosmilch-Mischung** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.

**Limette** vierteln.



## 5 Risotto fertigstellen

Nach Ende der Garzeit **Kaiserschoten** unterheben, das **Risotto** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

**Tipps:** Falls Dir der Reis noch zu körnig sein sollte, kannst Du noch etwas **Wasser\*** hinzufügen und das **Risotto** weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



## 6 Anrichten

**Thai-Curry-Risotto** auf Teller verteilen.

Mit **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

**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>

