

Veganes Gemüse-Kokos-Curry

dazu fluffiger Reis

Family Viel Gemüse Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 719 kcal • Tag 5 kochen

25



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

- Basmatireis
- Zucchini
- Buschbohnen
- Karotte
- Frühlingszwiebel
- Limette, ungewachst
- Kokosmilch
- geröstete Cashewkerne
- Tomatenmark
- Gewürzmischung „Hello Curry“
- Sojasoße
- Ingwerpaste
- Gemüsebrühpulver

Natürlicher Geschmack

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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Pfeffer*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

2 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
Limette, ungewachst BR MX ES CO	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	20 g	40 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Gemüsebrühpulver 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. 740 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	3007 kJ/719 kcal
Fett	4,4 g	32,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	21,8 g
Kohlenhydrate	11,7 g	86,9 g
– davon Zucker	2,5 g	18,7 g
Eiweiß	2,5 g	18,2 g
Salz	0,44 g	3,24 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: 2) Schalenfrüchte 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Zucchini in ca. 1,5 cm Würfel schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Aus 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.



4 Gemüse garen

Pfanneninhalt mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Karotten, Buschbohnen und **Zucchiniwürfel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und offen 15 – 18 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

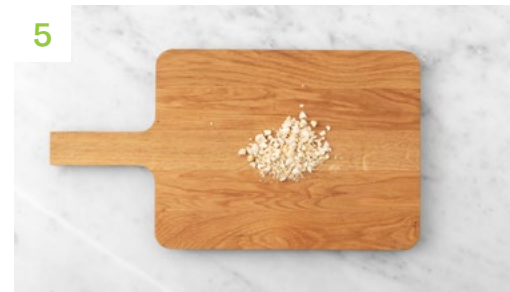


2 Reis garen

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

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

In einer großen Pfanne **Cashews** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



5 Abschmecken

Limette halbieren.

Cashewkerne grob hacken.

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Sojasoße** hinzugeben, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Curry

In der gleichen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenmark** mit „**Hello Curry**“ und nach Belieben mit **Ingwerpaste** mischen.

Tomatenmark-Mischung zu den **Frühlingszwiebeln** geben und 1 Min. mit anbraten.

Tipp: Ingwer ist etwas scharf, taste Dich daher beim Würzen langsam heran.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und gehackten **Cashews** toppen und 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>

