

Mildes japanisches Gemüse-Curry auf Sesamreis mit Erdnuss-Topping

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 641 kcal • Tag 3 kochen

25



Jasminreis



Portobello-Pilze



Zucchini



Karotte



Zwiebel



Limette, vegan



Sojasoße



vegane weiße Misopaste



Sesamöl



Aprikosenchutney



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Mehl*, Weißweinessig*, Zucker*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*
Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml
vegane weiße Misopaste 11) 15)	25 g	100 g	100 g
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
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. 810 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fett	2,3 g	18,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,9 g
Kohlenhydrate	12 g	97,2 g
– davon Zucker	3 g	24,4 g
Eiweiß	2,8 g	22,5 g
Salz	0,48 g	3,85 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 **3)** Sesamsamen **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



1 Reis zubereiten

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] **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, die Hälfte des **Sesamöls** hinzugeben, und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.



2 Zerkleinern

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

Zwiebel abziehen und halbieren.

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



3 Für das Curry

15 g [20 g | 20 g] **pflanzliche Margarine***, **Karotte** und „**Hello Curry**“ in den Mixtopf geben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Portobello halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Erdnüsse grob hacken.

Limette vierteln.



4 Curry kochen

10 g [15 g | 20 g] **Mehl*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** erhitzen.

Miso Paste, **Aprikosenchutney**, **Sojasoße** und 250 g [300 g | 400 g] **Wasser*** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** kochen.

Zucchini und die Hälfte der **Portobello Pilze** zugeben, mit dem Spatel unterheben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** garen.



5 Fertigstellen

Restliche **Portobello-Pilze** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und weitere **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** kochen.

Curry mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern.



6 Anrichten

Reis und **Curry** auf tiefe Teller verteilen und mit restlichem **Sesamöl** beträufeln. Mit **Erdnüssen** garnieren und mit **Limettenspalten** servieren.

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>

