



# Buntes Kokos-Gemüse-Curry

mit Bohnen, Chili und Champignons auf Jasminreis



## HELLO CHILI

Die Chilischärfe hat ihren Ursprung im Inhaltsstoff Capsaicin, welcher in den verschiedenen Chilizüchtungen mehr oder weniger vorhanden ist.



braune Champignons



Kokosmilch



Karotte



Buschbohnen



Jasminreis



gelbe Currypaste



Limette



Frühlingszwiebel



roter Chili

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

Zeit sparen

leichter Genuss

Mit diesem bunten, **glutenfreien** Gemüsecurry sorgen wir für gute Laune auf Deinem Teller! Cremige **Schärfe** ist sowieso das beste Hilfsmittel gegen triste Stimmung, darum schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft, wenn Du die feine Currypaste anbrätst und gib Deinem Curry mit Limettensaft das gewisse Etwas. Und vergiss nicht, nur so viel Chili zuzufügen, wie Du auch vertragen kannst. Und dann lass Dir diesen Curry-Klassiker schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **400 ml [600 ml|800 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf, 1 großen Topf** und ein **Sieb**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Braune Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren. **Karotte** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

In einem kleinen Topf heiße **Gemüsebrühe\*** zubereiten.



## 4 WÄHRENDESSEN

**Limette** ☉ halbieren. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.



## 2 REIS GAREN

In einen kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



## 5 ABSCHMECKEN

**Gemüsecurry** nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 FÜR DAS CURRY

In einem großen Topf **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Weißer Frühlingszwiebelwielbelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. **Gelbe Currypaste** ☉ (**Achtung: scharf!**) zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Karottenscheiben, Bohnenstücke, Champignonviertel** und **Zucker\*** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 8 – 10 Min. weiterköcheln lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Kokos-Gemüse-Curry** darauf anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** ☉ (**Achtung: scharf!**) bestreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

|                     | 2P             | 3P       | 4P     |
|---------------------|----------------|----------|--------|
| braune Champignons  | 200 g          | 300 g    | 400 g  |
| Karotte NL          | 1              | 1 (groß) | 2      |
| Buschbohnen         | 200 g          | 300 g    | 400 g  |
| Frühlingszwiebel IT | 2              | 3        | 4      |
| Jasminreis 15)      | 150 g          | 225 g    | 300 g  |
| gelbe Currypaste    | ½ EL ☉         | ¾ EL ☉   | 1 EL ☉ |
| Kokosmilch          | 250 ml         | 375 ml ☉ | 500 ml |
| Limette BR          | ½ ☉            | ¾ ☉      | 1      |
| roter Chili ES      | ½ ☉            | ¾ ☉      | 1      |
| Gemüsebrühe*        | 100 ml         | 150 ml   | 200 ml |
| heißes Wasser*      | 300 ml         | 450 ml   | 600 ml |
| Öl*                 | ½ EL           | ¾ EL     | 1 EL   |
| Zucker*             | ½ EL           | ¾ EL     | 1 EL   |
| Salz*, Pfeffer*     | nach Geschmack |          |        |

\* Gut, im Haus zu haben.

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

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g           | PORTION (ca. 600 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert                       | 469 kJ/113 kcal | 2695 kJ/648 kcal    |
| Fett                            | 6 g             | 32 g                |
| - davon ges. Fettsäuren         | 4 g             | 23 g                |
| Kohlenhydrate                   | 13 g            | 75 g                |
| - davon Zucker                  | 3 g             | 12 g                |
| Eiweiß                          | 3 g             | 16 g                |
| Ballaststoffe                   | 2 g             | 7 g                 |
| Salz                            | 1 g             | 3 g                 |

## ALLERGENE

15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesamsamen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien, IT: Italien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!