



GELBES KOKOSCURRY

mit Bohnen, Chili und Champignons auf Jasminreis



HELLO CHILI

Echt scharf! Die Chili bringt heute Würze auf Deinen Teller – obendrein ist sie richtig gesund!



Champignons



Karotte



Prinzessbohnen



Jasminreis



gelbe Currypaste



Limette



Frühlingszwiebeln



rote Chilischote



Kokosmilch

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Obst** und **Gemüse**.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** und **1 großen Topf**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Karotte schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

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

50 ml [75 ml | 100 ml] heiße **Gemüsebrühe*** zubereiten.



4 WÄHRENDEDESSEN

Limette halbieren.

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



2 REIS GAREN

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] 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

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



3 FÜR DAS CURRY

In einem großen Topf ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Weißer Zwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Karottenscheiben, Bohnenstücke, Champignonviertel** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zucker*** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte NL	1	1	2
Prinzessbohnen	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebeln DE ES	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Limette BR MX	½ ☉	¾ ☉	1
rote Chilischote NL ES	½ ☉	¾ ☉	1
Gemüsebrühe* für Schritt 1	50 ml	75 ml	100 ml
heißes Wasser* für Schritt 2	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	½ EL	¾ EL	1 EL
Zucker* für Schritt 3	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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2755 kJ/659 kcal
Fett	4,30 g	30,21 g
- davon ges. Fettsäuren	3,18 g	22,34 g
Kohlenhydrate	11,48 g	80,62 g
- davon Zucker	2,35 g	16,53 g
Eiweiß	2,09 g	14,65 g
Salz	0,197 g	1,383 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

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

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

    #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at