

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons auf Jasminreis, getoppt mit Chili

25

Vegan Viel Gemüse Thermomix übernimmt alles • 659 kcal • Tag 5 kochen





Buschbohnen



rote Chilischote



Champignons





Frühlingszwiebel



Jasminreis





Kokosmilch



Limette, ungewachst



gelbe Currypaste





Gemüsebrühe





thermomix

∠ 20 [20 | 20] Min.

45 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote NL MA ES	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel $\mathbf{DE} \mid \mathbf{EG} \mid \mathbf{IT}$	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst VN BR CO MX	0,5**	0,75**	1
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g **	50 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

^{*}Gut, im Haus zu haben

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)			
	100 g	Portion (ca. 730 g)	
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2758 kJ/659 kcal	
Fett	4,07 g	29,74 g	
– davon ges. Fettsäuren	2,88 g	20,99 g	
Kohlenhydrate	11,02 g	80,47 g	
– davon Zucker	2,08 g	15,17 g	
Eiweiß	2,33 g	17,00 g	
Salz	0,357 g	2,609 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: 9) Senf 10) Sellerie

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

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



Reis vorbereiten

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben.



Gemüse garen

Karotten schälen, halbieren, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und auf der anderen Seite des Varoma-Behälters verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschliessen, aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

Paprika längs halbieren und entkernen (Achtung: scharf!).

Den Großteil der **Chili** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, für die Dekoration ein paar **Chilihalbringe** schneiden und beiseitelegen.

Champignons vierteln.

Limette halbieren und in Spalten schneiden.



Dünsten

Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Beides beiseitestellen und warmhalten.

Mixtopf leeren.

Weiße Frühlingszwiebelstücke, Knoblauchzehe und Chilistücke in den Mixtopf geben, 3 Sek./
Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [20 g] Öl zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.



Curry zubereiten

Kokosmilch, Gemüsebrühpulver, Currypaste (Achtung: scharf!), Champignons und Gemüse aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und 7 Min./98 °C/\$\sigma\sigma\state 1 \text{ fertig garen.}



Anrichten

Kokos-Gemüse-Curry mit etwas Limettensaft und Salz* und Pfeffer*abschmecken.

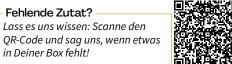
Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** bestreuen und geniessen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



^{**}Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig