



# 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

20 [20 | 20] Min. 45 [45 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Veggie



## 1 REIS VORBEREITEN

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **1 ½ TL Salz\*** und **1.200 g Wasser\*** zugeben.



## 2 GEMÜSE GAREN

**Karotten** schälen, halbieren, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen. Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden, **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und auf die andere Seite des Varoma-Behälters geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen, aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 WÄHRENDESSEN

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. **Chili** längs halbieren und **Kerne** entfernen (**Achtung: scharf!**). Den Großteil des **Chilis** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, für die Dekoration ein paar **Chiliringe** schneiden und beiseitelegen. **Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren. **Limette** halbieren und entsaften.



## 4 DÜNSTEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Beides beiseitestellen und warm halten. Mixtopf leeren. **Weißer Frühlingszwiebelstücke** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **10 g [15 g | 20 g] Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## 5 THAI-CURRY ZUBEREITEN

**Kokosmilch**, **1 TL [1 ½ TL | 2 TL] Gemüsebrühpaste\***, **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), etwas **Zucker\***, **Champignons** und **Gemüse** aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/↻/Stufe 1** fertig garen.



## 6 ANRICHTEN

**Kokos-Gemüse-Curry** mit etwas **Limettensaft** und **Salz\*** abschmecken. **Jasminreis** auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** bestreuen und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte <b>NL</b>	1	1	2
Prinzessbohnen	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebeln <b>DE   ES</b>	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 <b>BR   MX</b>	½ ☉	¾ ☉	1
rote Chilischote <b>NL   ES</b>	½ ☉	¾ ☉	1
Salz* für Schritt 1		1 ½ TL	
Wasser* für Schritt 1		1.200 g	
Öl* für Schritt 4	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Gemüsebrühpaste* für Schritt 5	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Zucker* für Schritt 5	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!)

### URSPRUNGLÄNDER

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

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



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