



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 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
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!)

URSPRUNGSLÄNDER

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