



GELBES THAI-CURRY

mit Bohnen, Champignons und Kokosmilch auf Jasminreis



HELLO CURRYPASTE

Die gelbe Currypaste wurde tatsächlich erst nachträglich zu der grünen und roten Currypaste, als „traditionell Thailändisch“ zugefügt.



braune Champignons



Karotte



Buschbohnen



Jasminreis



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Limette



Frühlingszwiebel



roter Chili

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

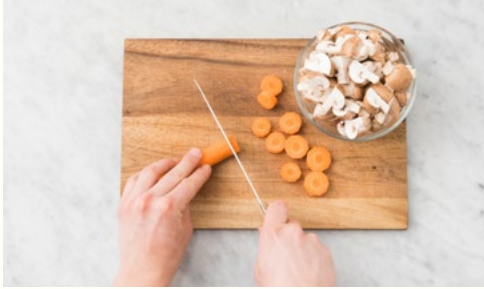
Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

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!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Erhitze **400 ml [800 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne** oder **Wok** (mit **Deckel**).



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren. **Karotten** 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 100 ml [200 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



4 WÄHRENDEDESSEN

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



2 REIS GAREN

In einen großen Topf 300 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 **Pfeifer** abschmecken.



3 FÜR DAS CURRY

In einem großen Topf ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erwärmen. **Weißer Zwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. ½ EL [1 EL] **Curry Paste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Karottenscheiben, Bohnenstücke, Champignonviertel** und ½ EL [1 EL] **Zucker** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 8 – 10 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.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	200 g	400 g
Karotte	1	2
Buschbohnen	200 g	400 g
Jasminreis ¹⁵⁾	150 g	300 g
gelbe Curry-Paste	½ EL ☞	1 EL ☞
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Limette	½ ☞	1
Frühlingszwiebel	2	4
roter Chili	½ ☞	1

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Zucker*, Gemüsebrühe*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ 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. 500 g)
Brennwert	511 kJ/123 kcal	2703 kJ/650 kcal
Fett	6 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	23 g
Kohlenhydrate	15 g	75 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	3 g	16 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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!