



HelloFresh

Leichter kochen,
besser essen!



KW22
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Cremiges Thai-Gemüse-Curry

mit Kokosmilch und Basmatireis

Bekanntlich sorgen Kokosmilch, Curry-Paste und Limette in einem Gericht für eine exotische Note. Das Tüpfelchen auf dem „i“ ist in diesem Gericht das Thai-Basilikum mit seinem anis- und lakritzähnlichen Geschmack. Guten Appetit!

 30 min.

 50 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



Champignons



Karotten



Prinzessbohnen



Zwiebel



Basmatireis



Curry-Paste



Kokosmilch



Limette



Thai-Basilikum



rote Chili

Für 2 Personen.....

- 150 g Basmatireis
- 1 Karotte
- ½ Zwiebel, geviertelt ⊕
- 150 g Prinzessbohnen, halbiert
- 1 TL Curry-Paste 15) ⊕
- 250 ml Kokosmilch
- 200 g Champignons, in mundgerechte Stücke
- ½ Limette ⊕
- 1 Stängel Thai-Basilikum, abgezupft
- ½ rote Chili ⊕

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 629 kcal/2633 kJ
Kohlenhydrate: 75 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 13 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Gemüsebrühe, Zucker, Pfeffer

Was zum kochen gebraucht wird

Thermomix, Zitronenpresse



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 1000 g Wasser und ½ TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Basmatireis** zugeben, mit dem Spatel gut vermischen und **17 Min./100°C/Stufe 4** garen. Währenddessen **Karotte** schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, zugedeckt zur Seite stellen; Mixtopf leeren und trocknen.



2 **Zwiebelviertel** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 1 EL **Olivenöl** und **Bohnen** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



4 Je nach gewünschter Schärfe 1 – 2 TL **Curry-Paste** (Achtung scharf!), **Kokosmilch**, 50 g **Gemüsebrühe**, **Karottenscheiben**, **Champignonstücke** und 1 TL **Zucker** hineingeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **17 Min./98°C/☞/Stufe 1,5** garen. In dieser Zeit **Limette** halbieren und entsaften. **Thai-Basilikum** grob hacken. **Chili** in feine Streifen schneiden.

5 **Limettensaft** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterrühren, die **Soße** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Basmatireis** mit einer Gabel auflockern. Dann auf Tellern verteilen und gelbes **Thai-Curry** darauf anrichten. Mit etwas gehacktem **Thai-Basilikum** und **Chilistreifen** bestreuen und genießen!