

Green Shrimp Curry mit Zucchini

Limettenreis und gerösteten Erdnüssen

Family unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 598 kcal • Tag 2 kochen

34



Garnelen



Jasminreis



Zucchini



Kokosmilch



geröstete Erdnüsse



grüne Currypaste



Limette, gewachst



Zwiebel



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

15 [15 | 20] Min.

35 [35 | 35] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken. Neben dem

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix® benötigt Du 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5 14)	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
grüne Currypaste	1 EL**	1,5 EL**	2 EL**
Limette, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	1
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**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. 610 g)
Brennwert	412 kJ/99 kcal	2501 kJ/598 kcal
Fett	4,88 g	29,60 g
– davon ges. Fettsäuren	2,81 g	17,03 g
Kohlenhydrate	11,12 g	67,47 g
– davon Zucker	1,31 g	7,95 g
Eiweiß	2,33 g	14,17 g
Salz	0,236 g	1,435 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: **1**) Erdnüsse **5**) Krebstiere **14**) Schwefeldioxide und Sulfit

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



2 Gemüse schneiden

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zucchini längs vierteln und in ca. 1,5 cm Stücke schneiden.

Erdnüsse grob hacken.



3 Reis ziehen lassen

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



4 Dünsten

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

grüne Currypaste (**Achtung: scharf!**), **Zucchini** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



5 Curry vollenden

Kokosmilch, **Hühnerbrühe**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 150 g **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Garnelen zugeben und **3 Min.[3 Min. | 4 Min.]/95 °C/☞/Stufe 1** garen.

Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, dabei den **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf Teller verteilen, **grünes Curry** daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen.

Guten Appetit!

grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält ordentlich grünen Chili – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

