



# Hello Massaman! Cremig-mildes Thai-Curry

mit Zucchini, Champignons und Cashewkernen



## HELLO CASHEWKERNE

Der Baum, an dem Cashewkerne wachsen, heißt unter anderem auch Nierenbaum, da die Cashews innerhalb einer nierenförmigen Schale reifen.



- 30 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- leichter Genuss
- Zeit sparen

Bunt, gesund und angenehm **scharf** scheint Dir immer zu schmecken! Dazu gehört definitiv auch unser mildes Thai-Curry hier, das gekonnt gutes Aussehen mit der Cremigkeit von Erdnussbutter und Kokosmilch sowie der richtigen Würze aus Koriander und Limette kombiniert. Die große Portion Gemüse darf natürlich auch nicht fehlen, darum Vorhang auf für ein richtig leckeres und angenehm sättigendes Gericht mit Zucchini, Buschbohnen und Champignons.



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **350 ml [525 ml|700 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, 1 großen Topf** und ein **Sieb**.



## 1 REIS GAREN

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen großen Topf kochendes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Braune Champignons** vierteln. **Koriander** mit Stielen fein hacken. **Limette** halbieren.



## 3 CURRY ZUBEREITEN

In der großen Pfanne **Öl\*** stark erhitzen, **Zucchiniwürfel** und **Bohnenhälften** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Champignonviertel** und **Massaman-Paste** ☉ (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. mitbraten.



## 4 CURRY ABLÖSCHEN

**Gemüse** mit **Kokosmilch** und heißem **Wasser\*** ablöschen. **Erdnussbutter** gut unterrühren, Hitze reduzieren und **Curry** abgedeckt 6 – 7 Min. weiterköcheln lassen.



## 5 FERTIGSTELLEN

**Basmatireis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern,  $\frac{2}{3}$  des gehackten **Korianders** unter das **Curry** heben. **Limettensaft** darüberträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Basmatireis** auf Teller verteilen, **Curry** darauf anrichten, mit restlichem **Koriander** und **Cashewkernen** bestreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis 15)	150 g	225 g	300 g
Zucchini ES	1	1 (groß)	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Koriander	5 g ☉	7,5 g ☉	10 g
Limette BR	½ ☉	¾ ☉	1
Massaman-Paste	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL ☉
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnussbutter 5) 8) 15)	15 g	23 g ☉	30 g
Cashewkerne 8) 15)	10 g	15 g ☉	20 g
heißes Wasser*	300 ml	525 ml	600 ml
Öl*	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* zum Ablöschen	50 ml	75 ml	100 ml
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	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	594 kJ/143 kcal	2771 kJ/664 kcal
Fett	8 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	15 g	67 g
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	5 g	20 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

5) Erdnüsse 8) Cashewkerne

15) kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

### URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien

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



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!*