



Cremiges Gemüsecurry

mit Zucchini, Champignons und Cashewkernen



HELLO CASHEWKERNE

Cashews wachsen außerhalb einer apfelähnlichen Frucht, die übrigens auch selbst zur Marmeladen- oder Safterstellung benutzt werden kann.



Basmatireis



braune Champignons



Koriander



Zucchini



Buschbohnen



Cashewkerne



gelbe Currypaste



Kokosmilch



Limette



Erdnussbutter

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Bunt, gesund und angenehm **scharf** scheint Dir immer zu schmecken! Dazu gehört definitiv auch unser mildes Curry hier, das gekonnt gutes Aussehen mit der Cremigkeit von Erdnussbutter und Kokosmilch und 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.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und ein **Sieb**.



1 REIS GAREN

Erhitze **350 ml** [525 ml | 700 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen.

Reis einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Dann Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.



4 CURRY ABLÖSCHEN

Gemüse mit **Kokosmilch** und heißem **Wasser*** ablöschen.

Erdnussbutter gut unterrühren, Hitze reduzieren und **Curry** abgedeckt 6 – 7 Min. weiterköcheln lassen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, dann **Zucchini** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** dann halbieren.

Braune Champignons vierteln.

Koriander mit Stielen fein hacken.

Limette halbieren.



5 FERTIGSTELLEN

Basmatireis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **den Großteil** des gehackten **Korianders** unter das **Curry** heben.

Limettensaft darüberträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander, probiere erst mal und taste Dich daher langsam heran.



3 CURRY ZUBEREITEN

In der großen Pfanne **Öl*** stark erhitzen, **Zucchiniwürfel** und **Bohnenhälften** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Champignonviertel und **gelbe Currypaste** (scharf!) zufügen und ca. 1 Min. mitbraten.



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	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	½ ☞	¾ ☞	1
gelbe Currypaste	1 EL ☞	1½ EL	2 EL ☞
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnussbutter 5) 8) 15)	15 g	22,5 g ☞	30 g
Cashewkerne 8) 15)	10 g	15 g ☞	20 g
heißes Wasser* für Reis	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	2 EL	3 EL	4 EL
heißes Wasser*	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. 500 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	5 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

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

Instagram Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!