



HELLO MASSAMAN! CREMIGES THAI-CURRY

mit Aubergine, Champignons und Cashewkernen



HELLO CASHEWKERNE

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

BEST OF
2017
★★★★★



Basmatireis



Aubergine



Buschbohnen



Erdnussbutter



braune Champignons



Koriander



Limette



Cashewkerne



Massaman-Curry-Paste



Kokosmilch

25 [30] min.

35 [40] min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Veggie

leichter Genuss

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 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 aus 2017.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du eine **Saftpresse** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und in den Varoma-Behälter geben. Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Braune Champignons** vierteln. **Auberginenwürfel** und **Champignonviertel** auf den **Bohnen** verteilen. Varoma-Behälter verschließen.



4 REIS MITGAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel vorsichtig einhängen, dabei darauf achten, dass der ganze **Reis** mit **Wasser** bedeckt ist. Varoma wieder aufsetzen und nochmals **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Mixtopf leeren, dabei **Garflüssigkeit** auffangen.



2 VORGAREN

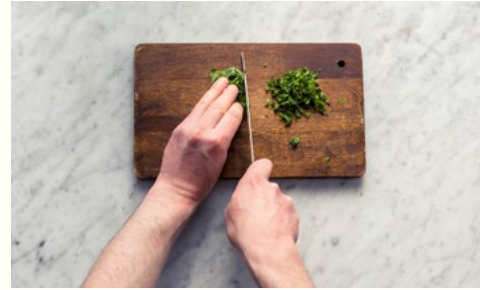
1200 g Wasser und **1½ TL Salz** in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



5 SOSSE ZUBEREITEN

250 g [400 g] Garflüssigkeit, Kokosmilch, Erdnussbutter, 1 TL [2 TL] Limettensaft, 1 TL [2 TL] Gemüsebrühpaste, 1 EL [2 EL] Massaman-Curry-Paste (Achtung: scharf!), Salz, Pfeffer und $\frac{2}{3}$ des gehackten **Korianders** zugeben und **4 Min. [6 Min.]/98 °C/Stufe 1** kochen.



3 WÄHRENDESSSEN

Limette halbieren und **Saft** auspressen. Blätter vom **Koriander** abzupfen und grob hacken. **Basmatireis** in den Gareinsatz geben und so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



6 FERTIGSTELLEN

Gemüse in eine große Schüssel geben und gut mit **Massaman-Curry-Soße** vermengen. Mit **Salz, Pfeffer**, etwas **Zucker** und **Limettensaft** abschmecken. **Basmatireis** und **Massaman-Gemüse-Curry** auf Teller verteilen, mit restlichem **Koriander** und gerösteten **Cashewkernen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis ¹⁵⁾	150 g	300 g
Aubergine ^{ES}	1	2
Buschbohnen	100 g	200 g
braune Champignons	200 g	400 g
Koriander	5 g ☞	10 g
Limette ^{BR}	½ ☞	1
Massaman-Curry -Paste	1 EL ☞	2 EL ☞
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Erdnussbutter ^{5) 15)}	15 g	30 g
Cashewkerne ^{8) 15)}	10 g	20 g

Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühpaste*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	575 kJ/138 kcal	2772 kJ/663 kcal
Fett	8 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	15 g	68 g
- davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	4 g	19 g
Ballaststoffe	2 g	5 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

⁵⁾ Erdnüsse ⁸⁾ Cashewkerne
¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien

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!