



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW 40
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Indisches Gemüse-Curry mit Vollkorn-Basmati-Reis, knackigen Cashewkernen und Koriander

„Madras-Curry“ kommt aus der gleichnamigen Region in Südindien. Dahin entschwinden wir mit unseren Gedanken ganz automatisch beim Genuss dieses Gerichts - wärmend, duftend und farblich passend zum Herbstanfang! Lass auch Du Dich ent- und verführen!



30 min.



Stufe 2

vegetarisch, glutenfrei, ballaststoffreich



Vollkorn-Basmati-Reis



Buschbohnen



rote Paprika



Champignons



Zucchini



Cashewkerne



Koriander



Kokosmilch



Currypulver

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Buschbohnen	100 g	200 g
rote Paprika	1	2
Zucchini	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
Koriander	20 g	40 g
Vollkorn-Basmati-Reis	150 g	300 g
Cashewkerne 8) 15)	20 g	40 g
Kokosmilch	500 ml	1000 ml
Currypulver 15)	3 g	6 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 678 kcal
Kohlenhydrate: 76 g
Fett: 32 g, Eiweiß: 15 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, großer Topf (mit Deckel), große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Enden der **Buschbohnen** abschneiden, dann **Bohnen** halbieren. **Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** würfeln. **Zucchini** würfeln. **Champignons** in Scheiben schneiden. Blätter des **Korianders** abzupfen und diese grob hacken.



2 **Vollkorn-Basmati-Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Dann kochendes Wasser in einen großen Topf geben, ½ TL **Salz** zufügen, einmal aufkochen lassen und **Reis** einrühren. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

3 In einer großen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie goldbraun sind und fein duften. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4 **Kokosmilch** in der Pfanne erwärmen, **Currypulver** je nach Geschmack einrühren und ca. 2 Min. kochen, bis die **Kokosmilch** etwas eingedickt ist. **Champignonscheiben** zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. weiterköcheln lassen. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Paprika-, Zucchiniwürfel** und **Bohnenstücke** zufügen und ca. 8 Min. weiterköcheln, bis das **Gemüse** weich ist. Die ½ des **Korianders** unterrühren.



6 **Vollkorn-Basmati-Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen, **Gemüse-Curry** darauf anrichten. Mit **Cashewkernen** und restlichem **Koriander** bestreuen und genießen.