

Karibisches Curry mit Passionsfrucht und Japapeño, dazu schwarze-Bohnen-Reis

Vegan Thermomix kocht • 714 kcal • Tag 5 kochen

9



Passionsfrucht



Basmatireis



schwarze Bohnen



Kokosmilch



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühe



Ingwer



rote Zwiebel



Buschbohnen



rote Paprika



Knoblauchzehe



Jalapeño



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Passionsfrucht CO PE	2	3	4
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
schwarze Bohnen	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Jalapeño BR MX	1	1	1
Öl*, Wasser*, Salz*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2988 kJ/714 kcal
Fett	2,88 g	22,28 g
– davon ges. Fettsäuren	1,70 g	13,17 g
Kohlenhydrate	13,60 g	105,33 g
– davon Zucker	2,96 g	22,91 g
Eiweiß	2,57 g	19,87 g
Salz	0,236 g	1,831 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: 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **CO:** Kolumbien **PE:** Peru **CN:** China **BE:** Belgien **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



Zerkleinern

Jalapeño halbieren, entkernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). **Jalapeño** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Zwiebel zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in einen großen Topf umfüllen.



Curry zubereiten

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** quer halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** zum **Ingwer-Zwiebel-Mix** in den Topf geben, erhitzen, nach Belieben **Jalapeño** zugeben und für ca. 2 Min. anschwitzen.

Buschbohnen und **Paprika** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Topfinhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und abgedeckt 8 – 10 Min. einköcheln, bis das **Gemüse** gar ist.



Soße vorbereiten

Passionsfrüchte halbieren und das **Fruchtfleisch** mithilfe eines Teelöffels über dem Mixtopf herauskratzen.

Kokosmilch, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Curry“** und 100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** zugeben und **15 Sek./Stufe 10** pürieren.

Soße in eine kleine Schüssel umfüllen.



Reis vollenden

Nach der **Thermomix®**-Garzeit den Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Reis in eine große Schüssel umfüllen, schwarze **Bohnen** aus dem Varoma zugeben und vorsichtig unterheben. **Reis** abgedeckt 3 Min. ziehen lassen.



Dampfgaren

Die Hälfte [zwei Drittel | die ganzen] schwarze **Bohnen** durch den Varoma-Behälter abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, Varoma verschließen.

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. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Bohnen-Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Curry mit einer Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und neben dem **Bohnen-Reis** anrichten.

Mit restlicher **Jalapeño** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

