

Kokoscurry mit violetter Spargel,

Buschbohnen, Champignons und fluffigem Jasminreis



HELLO SPARGEL

Die meisten kochen, braten oder garen Spargel. Man kann ihn aber auch roh essen, z. B. im Salat. Seinen typischen Geschmack entfaltet der Spargel jedoch erst beim Kochen.



violetter Spargel



Karotte



Tomate



Jasminreis



braune Champignons



Limette



Frühlingszwiebeln



gelbe Currypaste



Buschbohnen



Kokosmilch

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss Zeit sparen

Heute gibt es unser liebstes Frühlingsgemüse Spargel in einem asiatischen, **glutenfreien** Kokoscurry. Umgeben von knackigen Bohnen, frischen Karotten, Champignons und angenehm **scharfen** Frühlingszwiebeln fühlt sich das edle Stangengemüse pudelwohl und sorgt mit seiner kräftigen Farbe heute für gute Laune in Deiner Küche. Lass Dir dieses cremig-**scharfe** und **kalorienarme** Curry schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb** und **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**).



1 REIS GAREN

Erhitze **300 ml [450 ml|600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

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

In einen kleinen Topf kochendes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis einrühren und abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



4 CURRYPASTE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **gelbe Currypaste ☞ (scharf!)** und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin 1 – 2 Min. anbraten.



2 SPARGEL VORBEREITEN

Spargel schälen. Enden vom **Spargel** ca. 1 cm breit abschneiden. **Spargelstangen** in 3 cm lange Stücke schneiden.



5 GEMÜSE ANBRATEN

Spargelstücke, Tomatenspalten, Bohnenstücke, Karottenscheiben und **Champignonhälften** in die Pfanne geben und weitere 1 – 2 Min. anbraten.

Mit **Kokosmilch** ablöschen und zugedeckt 10 – 15 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Tomate halbieren, Strunk entfernen und die **Tomatenhälften** vierteln.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Braune Champignons halbieren. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Limette in Spalten schneiden.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern. Zusammen mit dem **Kokoscurry** auf tiefe Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis ¹⁵⁾	150 g	225 g	300 g
violetter Spargel	200 g	300 g	400 g
Tomate ^{NL}	1	1 (groß)	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte ^{NL}	1	1 (groß)	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel ^{DE}	1	2 (klein)	2
Limette ^{MX BR}	½ ☞	¾ ☞	1
gelbe Currypaste	1 EL ☞	1½ EL ☞	2 EL ☞
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
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	471 kJ/113 kcal	2256 kJ/541 kcal
Fett	5 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	16 g	73 g
- davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiß	3 g	13 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

¹⁵⁾ kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, MX: Mexiko, NL: Niederlande

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) 72 023 20 78 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!