



Leichter kochen,  
besser essen!



7  
KW29  
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Massaman-Curry mit Ofen-Gemüse und Basmatireis

Das Geheimrezept der Curry-Paste können wir Dir leider nicht verraten, aber das Ergebnis schmeckt auch ohne dieses Wissen lecker. Psst... Das Ofen-Gemüse kannst Du auch ganz fix in aromatisches Grill-Gemüse verwandeln - einfach in einer Aluschale auf dem Grill zubereiten. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1



Curry-Paste



Basmatireis



Karotten



Buschbohnen



Champignons



gelbe Paprika



Zwiebel



Kokosmilch



Erdnüsse



Basilikum

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Karotten	2	4
Buschbohnen	200 g	400 g
Champignons	150 g	300 g
gelbe Paprika	1	2
Basmatireis	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Massaman-Curry-Paste 15)	25 g ⊕	50 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Erdnüsse 5) 15)	20 g	40 g
Basilikum	1 Stängel ⊕	2 Stängel

⊕ Verwende den Rest anderseitig.

### Allergene

5) Erdnüsse  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 739 kcal  
Kohlenhydrate: 87 g  
Fett: 40 g, Eiweiß: 18 g  
Ballaststoffe: 8 g

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

Olivener Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Backpapier, Backblech, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne

**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** **Karotten** schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. **Buschbohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln. **Champignons** halbieren. **Paprika** in dünne Streifen schneiden.

**2** **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL **Olivener Öl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.

**3** Währenddessen: **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 300 ml kochendes Wasser in einen kleinen Topf füllen, leicht **salzen**, aufkochen lassen, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

**4** 120 ml heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne ½ EL **Olivener Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. Je nach Geschmack ½ – 1 EL **Massaman-Curry-Paste** (Achtung: scharf!) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

**5** **Ofengemüse** und **Kokosmilch** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**6** **Erdnüsse** grob hacken. Blätter des **Basilikums** abzupfen und klein schneiden.

**7** **Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Curry** darauf anrichten, mit **Erdnüssen** und **Basilikum** bestreuen und genießen.

