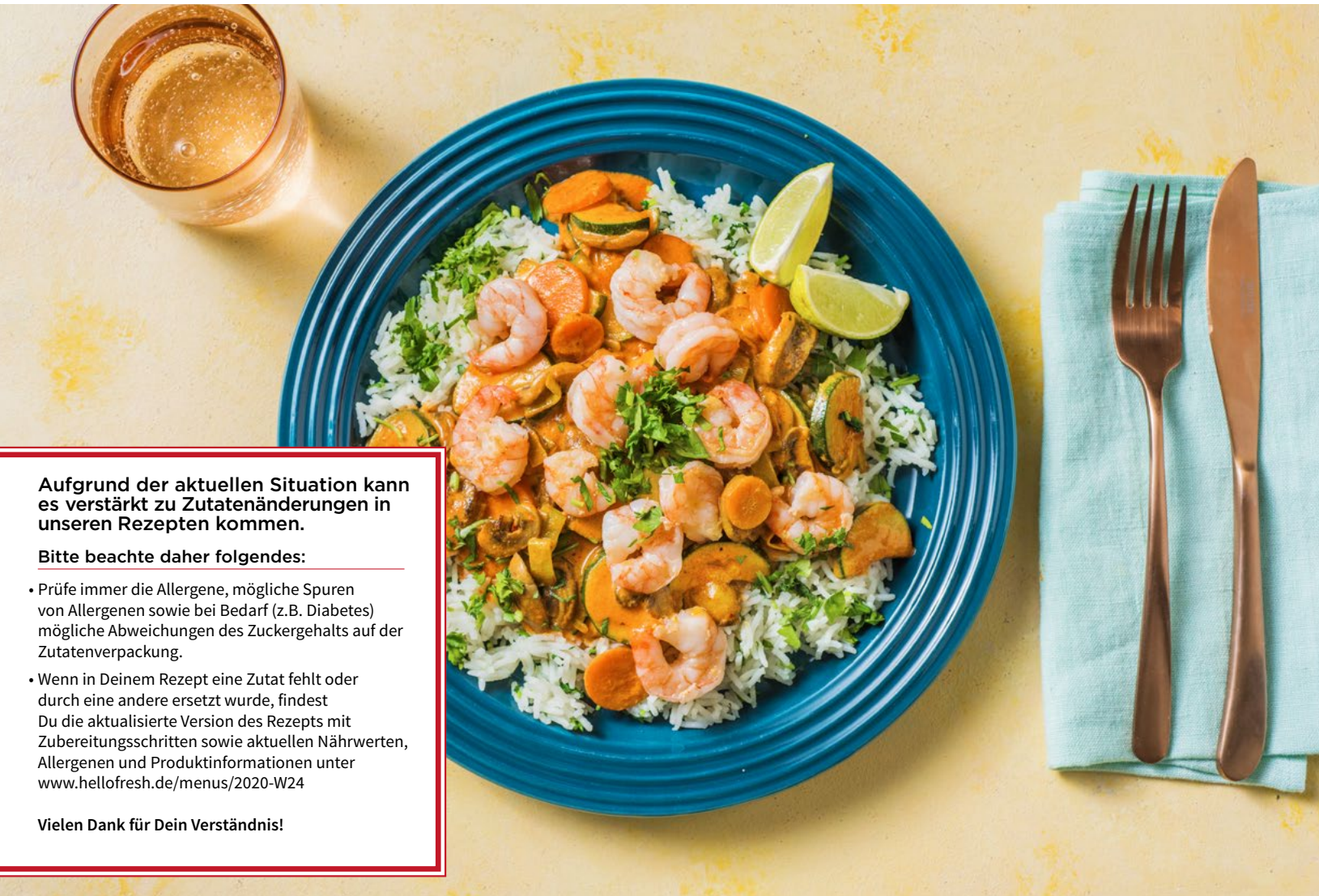




ROTES THAI-CURRY MIT GARNELEN,

Kokosmilch und Korianderreis

**EXPRESS
REZEPT**



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Basmatireis



Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte



Zucchini



rote Currypaste



Kokosmilch



Limette (gewachst)



Koriander



Petersilie



Garnelen



Hühnerbrühe

15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Sieb** und **1 kleinen Topf**.



1 REIS ZUBEREITEN

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen. **Basmatireis** hineinrühren und leicht **salzen***. Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Limette in Spalten schneiden.
Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmondscheiben schneiden.
Koriander und **Petersilie** grob hacken.



3 GARNELEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin für 3 – 4 Min. **Garnelen** rundherum scharf anbraten, bis diese leicht gebräunt sind. Dann herausnehmen und beiseitestellen. **★TIPP:** Verwende für 4 Personen 2 Pfannen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

Erneut 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen. **Zucchini**, vorgeschnittenes **Gemüse** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und 1 Min. mit anbraten. **Gemüse** mit **Kokosmilch** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und einmal aufkochen lassen.



5 CURRYSOSSE VOLLENDEN

Hitze etwas reduzieren und ca. 5 – 6 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt und das **Gemüse** weich ist. **Soße** mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** und **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Am Ende der Garzeit **Hälfte** der **Kräuter** unter den **Reis** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Reis** auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **Garnelen** toppen und mit restlichen **Kräutern** bestreuen. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte	150 g	300 g	300 g
Zucchini ES	1	1	2
rote Currypaste 10)	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Limette, gewachst BR MX	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Garnelen 14)	200 g	300 g	400 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 1	1.000 ml	1.500 ml	2.000 ml
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. 600 g)
Brennwert	505 kJ/121 kcal	2.954 kJ/706 kcal
Fett	5,90 g	34,53 g
- davon ges. Fettsäuren	3,96 g	23,20 g
Kohlenhydrate	12,19 g	71,37 g
- davon Zucker	1,95 g	11,41 g
Eiweiß	5,63 g	32,99 g
Salz	0,479 g	2,807 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) Sojabohnen **14)** Krebstiere

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at