

Rotes Thai-Curry mit Garnelen

Kokosmilch und Korianderreis

Zeit sparen 15 Minuten • 2796 kJ/668 kcal • Tag 2 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Basmatireis



Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte



Zucchini



rote Currypaste



Kokosmilch



Limette, gewachst



Koriander



Petersilie glatt



Garnelen



Hühnerbrühe



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte	150 g	300 g	300 g
Zucchini ES NL	1	1	2
rote Currypaste 11)	1 EL	1,5 EL	2 EL
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Limette, gewachst CO MX BR GT ES VE VN	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Garnelen 5)	200 g	300 g	400 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	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. 670 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	2796 kJ/668 kcal
Fett	4,34 g	28,91 g
– davon ges. Fettsäuren	2,09 g	13,93 g
Kohlenhydrate	10,90 g	72,56 g
– davon Zucker	1,55 g	10,34 g
Eiweiß	4,10 g	27,26 g
Salz	0,324 g	2,155 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: **5)** Krebstiere **11)** Soja

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

Ursprungsländer: **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **VE:** Venezuela **VN:** Vietnam **NL:** Niederlande



Reis zubereiten

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***.

Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** gar ist. Dann durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmondscheiben schneiden.

Kräuter grob hacken.

Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Garnelen darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten, bis diese leicht gebräunt sind. Herausnehmen.

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen.

Zucchini, vorgeschnittenes **Gemüse** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Curry-Paste** (**Achtung: scharf!**), zugeben und 1 Min. anbraten.

Gemüse mit **Kokosmilch** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Curry vollenden

Hitze etwas reduzieren und ca. 5 – 6 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt und das **Gemüse** weich ist.

Soße mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

Die Hälfte der **Kräuter** unter den fertigen **Reis** rühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis und **Curry** auf Teller verteilen. Mit **Garnelen** toppen und mit restlichen **Kräutern** bestreuen. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

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>

