



SCHARFES GRÜNES GEMÜSECURRY

mit Zucchini und fluffigem Limettenreis



HELLO KOKOSMILCH

Kokosmilch ist reich an Nährstoffen. Dazu gehören insbesondere Kalium, Natrium, Eisen und Magnesium sowie Vitamin C, B1, B2, B3, B4, B6 und Vitamin E.



Kokosmilch



grüne Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebeln



rote Paprika



Jasminreis



Champignons



Gemüsebrühe



Honig



Erdnüsse



Limette

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf** mit **Deckel**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Paprika halbieren, Kerne entfernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



3 FÜR DIE SOSSE

Achtung! Unser grünes **Curry** ist wirklich sehr scharf. Benutze am besten erst mal etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), **Gemüsebrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.



4 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Zucchini, Paprika**, weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** für 3 Min. scharf anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



5 WÄHRENDEDESSEN

Hitze etwas reduzieren und Pfanneninhalt mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** und **Honig** ablöschen und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

Schale der **Limette** abreiben und danach **Limette** in 4 Spalten schneiden.

Soße nach der Garzeit mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Reis mit der Gabel etwas auflockern und 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unterheben. **Reis** auf tiefe Teller geben und **Curry** dazu anrichten. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini ES	1	2	2
rote Paprika ES NL	1	1	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebeln DE ES	2	3	4
Kokosmilch	250 g	400 g	500 g
grüne Currypaste	1 EL	1½ EL	2 EL
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Honig	8 g	12 g	20 g
Erdnüsse ⁹⁾	10 g	20 g	20 g
Limette BR MX	1	1	2
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 3	50 ml	75 ml	100 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. 800 g)
Brennwert	363 kJ/87 kcal	2.989 kJ/715 kcal
Fett	4,10 g	33,75 g
- davon ges. Fettsäuren	2,77 g	22,81 g
Kohlenhydrate	10,18 g	83,74 g
- davon Zucker	2,62 g	21,52 g
Eiweiß	1,95 g	16,01 g
Salz	0,150 g	1,234 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

9) Erdnüsse

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!