

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





Frühlingszwiebeln





rote Paprika



Champignons



Erdnüsse

Jasminreis

Gemüsebrühe



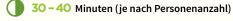
Honig





Limette









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.



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 SCHNEIDENEnden 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.



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.



GEMÜSE ANBRATEN1 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.



WÄHRENDDESSEN
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 Saft von 2 [3 | 4] Limettenspalten abschmecken.



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.

Guten Appetit!

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 👁	1½EL 👁	2 EL
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Honig	8 g	12 g ወ	20 g
Erdnüsse 9)	10 ~	20 -	20 -
Li di lasse si	10 g	20 g	20 g
Limette BR MX	10 g	20 g 1	20 g 2
,			U
Limette BR MX	1 1 EL	1	2 2 EL
Limette BR MX Öl* für Schritt 4	1 1 EL 300 ml	1 1½ EL	2 2 EL 600 ml

- * 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

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 **AT** +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.de kundenservice@hellofresh.at

