

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2991 kJ/715 kcal • Tag 3 kochen

33



Kokosmilch



grüne Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebel



rote Paprika



Jasminreis



Champignons



Gemüsebrühe



Erdnüsse



Limette, ungewachst



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
grüne Currypaste	1	1,5	2
Zucchini DE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	3
rote Paprika DE	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Limette, ungewachst VN CO	1	1	2
Öl*, Wasser*, Zucker*	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. 740 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	2991 kJ/715 kcal
Fett	4,86 g	35,87 g
– davon ges. Fettsäuren	2,93 g	21,65 g
Kohlenhydrate	10,53 g	77,74 g
– davon Zucker	2,18 g	16,09 g
Eiweiß	2,52 g	18,58 g
Salz	0,314 g	2,314 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: 1) Erdnüsse **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

VN: Vietnam **CO:** Kolumbien



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Reis 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 Reis garen

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.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



3 Gemüse anbraten

1 EL [1,5 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.



4 Für die Sauce

Achtung! Unsere **grüne Currypaste** 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 [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), **Gemüsebrühpulver**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.



5 Curry fertigstellen

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

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und **Limette** danach 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 [1,5 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!

grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält ordentlich grünen Chili – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.