

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Vegan 30 – 40 Minuten • 717 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Zucchini



Paprika multicolor



Champignons



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|--------|----------|--------|
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Zucchini DE NL ES MA IT | 1 | 1 | 2 |
| Paprika multicolor | 1 | 1 | 2 |
| Champignons | 150 g | 200 g | 300 g |
| Frühlingszwiebel DE NL MA BR MX ES | 2 | 3 | 4 |
| Limette, ungewachst VN CO | 1 | 1 | 2 |
| Kokosmilch | 250 ml | 430 ml | 500 ml |
| grüne Currypaste | 1 EL** | 1,5 EL** | 2 EL** |
| Erdnüsse 1) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |

**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. 750 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 401 kJ/96 kcal | 3000 kJ/717 kcal |
| Fett | 4,79 g | 35,80 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,89 g | 21,64 g |
| Kohlenhydrate | 10,45 g | 78,14 g |
| – davon Zucker | 2,22 g | 16,57 g |
| Eiweiß | 2,52 g | 18,84 g |
| Salz | 0,316 g | 2,362 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

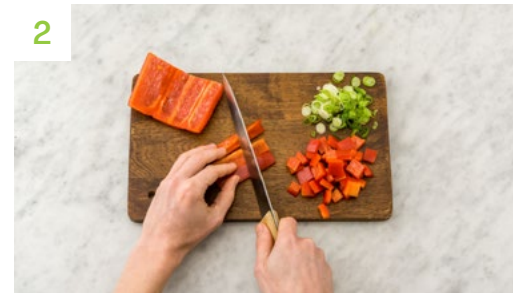


Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [**450 ml | 600 ml**] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Gemüse schneiden

Zucchini längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

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



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Zucchini, Paprika**, weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** darin unter Rühren 3 Min. scharf anbraten.



Für die Soße

Achtung: Unser grünes **Curry** ist wirklich sehr scharf! Benutze am besten zunächst 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), **Gemüsebrühe**, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Zucker*** und 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser*** miteinander verrühren.



Curry fertigstellen

Hitze etwas reduzieren.

Pfanneninhalt 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 waschen und 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] der Schale fein abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

Soße nach der Garzeit mit **Saft** von 2 [**3 | 4**]

Limettenspalten, Salz* und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit der Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf tiefe Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

