



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

25 [30 | 35] Min. 35 [40 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.

Neben dem **Thermomix*** benötigst du **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 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.

Kokosmilch, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), **Gemüsebrühpulver** und 50 ml [75 ml | 90 ml] **Wasser*** und **Honig** in den Mixtopf geben, **10 Sek./ Stufe 5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.



4 GEMÜSE BRATEN

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.

2 REIS GAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1½ TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben und **17 Min./ Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.



5 CURRY VOLLENDEN

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Currysoße** ablöschen, einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

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

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

3 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.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben und dabei den **Reis** etwas auflockern. **Reis** auf tiefe Teller geben und **Curry** dazu anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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
Wasser* für Schritt 1	50 ml	75 ml	90 ml
Öl* für Schritt 2		5 g	
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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	2989 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