

# Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 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

thermomix

20 [20 | 25] Min.

30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
grüne Currypaste	1	1,5	2
Zucchini <b>DE</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	3
rote Paprika <b>DE</b>	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse <b>1</b>	20 g	40 g	40 g
Limette, ungewachst <b>VN</b>	1	1	2
<b>CO</b>			
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



## 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 [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), **Gemüsebrühpulver** und 50 g [75 g | 90 g] **Wasser\*** und 1 EL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Reis garen

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

Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.

**Tipp:** Nimm den Gareinsatz mit Reis sofort aus dem Mixtopf, wenn die Garzeit abgelaufen ist und lasse den Reis im Gareinsatz ein wenig ausdampfen.



## Gemüse schneiden

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

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden.

**Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren.

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



## Gemüse braten

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.



## 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.

**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.



## Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

1 TL [1,5 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!**

grüne Currypaste

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