



SCHARFES THAI-CURRY MIT BABY-PAK-CHOI, dazu Paprika und Reis mit Schwarzkümmel



HELLO KOKOSMILCH

Nicht zu verwechseln mit Kokoswasser! Für Kokosmilch mischt man das Fruchtfleisch der Kokosnuss mit heißem Wasser und presst daraus die Milch.



rote Currypaste



Jasminreis



Zucchini



Karotten



Frühlingszwiebel



Cashewkerne



Baby-Pak-Choi



Kokosmilch



Limette



rote Paprika



Knoblauchzehe



Ingwer



Schwarzkümmel



Gemüsebrühe

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

leichter Genuss Zeit sparen

Das Wohlfühlrezept schlechthin: rotes Thai-Curry mit Baby-Pak-Choi. Zusammen mit Paprika, Jasminreis und Cashewkernen gehst Du schon bald auf eine **scharfe** Genussreise. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne** und **1 großen Topf**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
In einen großen Topf 300 ml [400 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** zubereiten.



4 CURRYSOSSE ZUBEREITEN

Gemüsebrühe und ½ EL [⅔ EL | 1 EL] **Currypaste** hinzugeben (**Achtung: sehr scharf!**) und mit **Kokosmilch** ablöschen. **★TIPP:** Unsere Currypaste ist sehr scharf, wir empfehlen deshalb, erst mal mit einer kleinen Menge zu würzen. Wenn Du es wirklich scharf magst, kannst Du nach und nach mehr Currypaste hinzufügen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weißes und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. **Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden. Je 0,5 cm vom Strunk der **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** längs vierteln. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Danach **Pak Choi** zugeben und noch 3 Min. mitköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist. 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in die Pfanne auspressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE ANBRATEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Ingwer** schälen und fein reiben. **Limette** in Spalten schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **weiße Zwiebelringe, Karotten, Zucchini, Paprika, Knoblauch** und **Ingwer** darin 3 – 5 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, **Schwarzkümmel** hinzugeben und auf Tellern anrichten. **Currysoße** darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen, Cashews** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Frühlingszwiebel DE IT	1	2	2
Karotten DE	2	3	4
Zucchini PL NL	1	1	2
Baby-Pak-Choi DE	2	3	4
rote Paprika PL NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN BR	10 g	20 g	20 g
Limette MX BR	1	1	2
rote Currypaste 10)	½ EL ☉	¾ EL ☉	1 EL ☉
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Cashewkerne 7)	10 g	20 g	20 g
heißes Wasser* für den Reis in Schritt 1	300 ml	400 ml	600 ml
heißes Wasser* für die Brühe in Schritt 1	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 3	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. 650 g)
Brennwert	459 kJ/110 kcal	3.094 kJ/740 kcal
Fett	5 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	13 g	87 g
- davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	2 g	14 g
Salz	1 g	1 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

7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien CN: China BR: Brasilien MX: Mexiko

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshDE

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