



Thai-Massaman-Curry

mit Aubergine, Champignons und Cashewkernen



HELLO ERDNUSSBUTTER

Erdnussbutter selbst gemacht: Einfach Erdnüsse, Sonnenblumenöl und 1 Prise Salz cremig pürieren – fertig!



Basmatireis



Aubergine



Prinzessbohnen



braune Champignons



Koriander



Limette



Cashewkerne



gelbe Curry-Paste



Kokosmilch



Erdnussbutter

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Mit diesem bunten Gemüse-Curry ist die gute Laune vorprogrammiert! Knackig-frische Prinzessbohnen, aromatischer Koriander und cremige Erdnussbutter ergeben unser heutiges Gute-Laune-Trio, das für unvergessliche Genussmomente sorgt. Lass Dir dieses **scharfe** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne** (mit **Deckel**). Entdecke das **Thai-Massaman-Curry**.



1 REIS ZUBEREITEN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen großen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.



4 GEMÜSE BRATEN

Nun in der großen Pfanne 2 EL [4 EL] **Öl** stark erhitzen, **Auberginenwürfel** und **Bohnenhälften** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Champignonviertel** und **gelbe Curry-Paste** (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. mitbraten.



2 GEMÜSE & KRÄUTER SCHNEIDEN

Enden der **Aubergine** abschneiden, dann **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren. **Braune Champignons** vierteln. **Koriander** mit Stielen fein hacken. **Limette** halbieren.



5 CURRY ABLÖSCHEN

Dann mit **Kokosmilch** und 50 ml [100 ml] heißem **Wasser** ablöschen. **Erdnussbutter** gut unterrühren, Hitze reduzieren und abgedeckt 6 – 7 Min. weiterköcheln lassen.



3 CASHEWKERNE RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Cashewkerne** 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze rösten, anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Nach dem Abkühlen **Cashewkerne** grob hacken.



6 ANRICHTEN

Basmatireis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern, $\frac{2}{3}$ des gehackten **Korianders** unter das **Curry** in der Pfanne heben. **Limettensaft** darüber träufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Reis** auf Teller verteilen, **Curry** darauf anrichten, mit restlichem **Koriander** und gerösteten **Cashewkernen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Aubergine ES	1	2
Prinzessbohnen	100 g	200 g
braune Champignons	200 g	400 g
Koriander	5 g ☞	10 g
Limette BR	½ ☞	1
Cashewkerne 8) 15)	10 g	20 g
gelbe Curry-Paste	1 EL ☞	2 EL ☞
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Erdnussbutter 5) 15)	15 g	30 g

Salz*, Öl*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	566 kJ/135 kcal	2744 kJ/655 kcal
Fett	7 g	33 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	14 g	69 g
- davon Zucker	1 g	6 g
Eiweiß	4 g	17 g
Ballaststoffe	0 g	1 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

5) Erdnüsse 8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at