

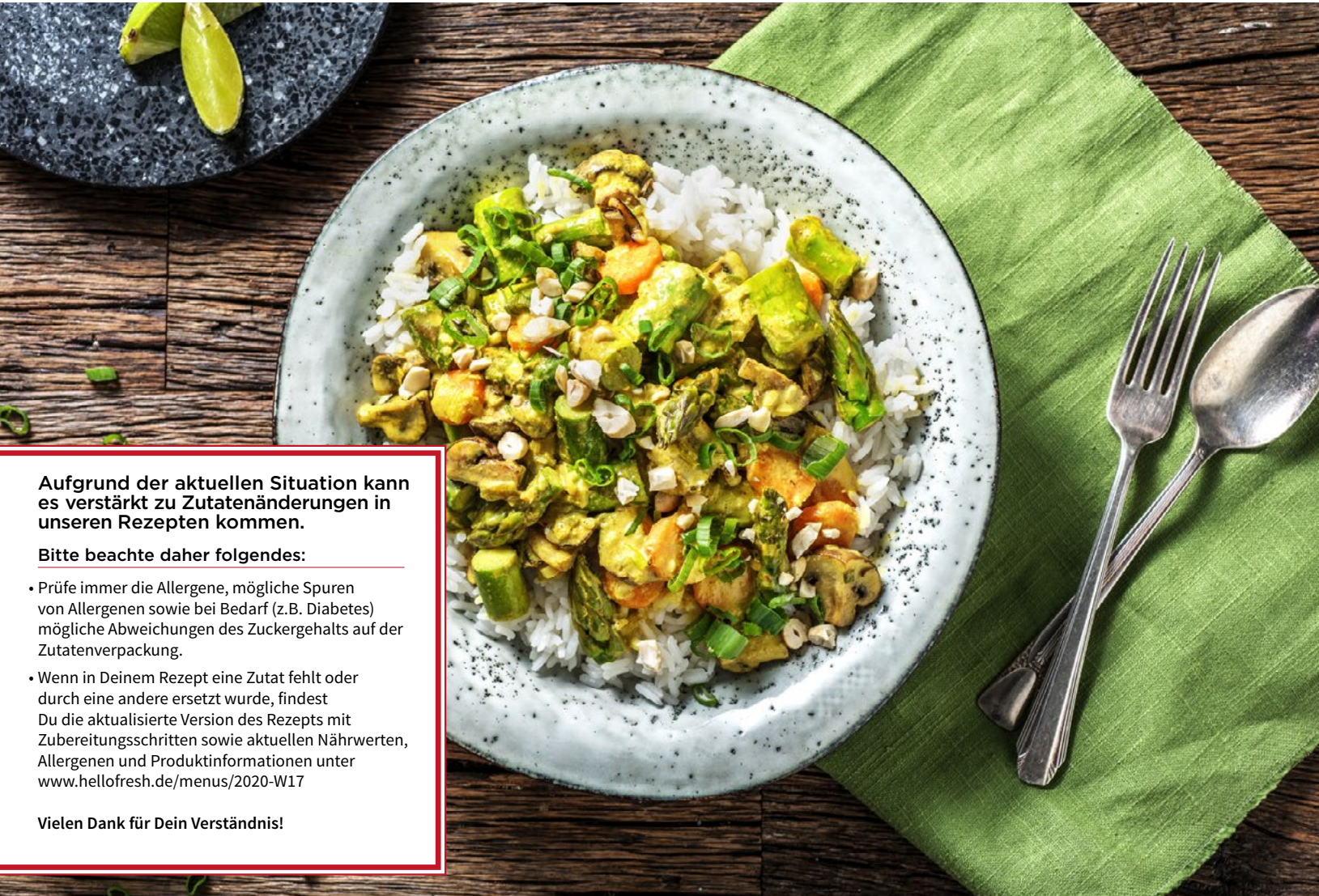


MILDES, GRÜNES CURRY MIT ZUCCHINI, Champignons und fluffigem Jasminreis



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W17

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Karotte



Basmatireis



Champignons



Limette (gewachst)



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Zitronengras



Cashewkerne



gelbe Currypaste



Zucchini

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb, 1 kleinen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 BASMATIREIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Zitronengras quer halbieren.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und die **Hälfte** des **Zitronengrases** einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **weiße Zwiebelringe** und **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten. Anschließend **Karotten, Zucchini** und **Champignons** in die Pfanne geben und kurz 2 Min. anbraten. Danach **Currypaste** und restliches **Zitronengras** hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen. Hitze reduzieren und **Currysoße** für ca. 6 – 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Limette heiß abwaschen und Schale der **Limette** abreiben. **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Am Ende der Garzeit **Zitronengras** aus dem **Curry** und aus dem **Reis** nehmen. **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in die Pfanne pressen. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unterrühren.



3 MEHR GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotte schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.



6 ANRICHTEN

Basmatireis zusammen mit dem **Curry** auf tiefe Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------|----------------|----------|--------|
| Karotte NL | 1 | 2 | 2 |
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Champignons | 100 g | 150 g | 200 g |
| Limette, gewachst BR MX | ½ ☉ | ¾ ☉ | 1 |
| Frühlingszwiebel DE ES | 1 | 1 | 2 |
| Kokosmilch | 250 ml | 375 ml ☉ | 500 ml |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Zitronengras TH | 1 | 1 | 2 |
| Cashewkerne 7) | 10 g | 10 g | 20 g |
| gelbe Currypaste | 20 g | 30 g | 40 g |
| Zucchini ES | 1 | 1 | 2 |
| heißes Wasser* für Schritt 1 | 300 ml | 400 ml | 600 ml |
| 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. 650 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 434 kJ/104 kcal | 2.734 kJ/654 kcal |
| Fett | 5,27 g | 33,15 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,60 g | 22,66 g |
| Kohlenhydrate | 11,34 g | 71,34 g |
| – davon Zucker | 1,79 g | 11,28 g |
| Eiweiß | 2,47 g | 15,55 g |
| Salz | 0,194 g | 1,220 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

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko NL: Niederlande TH: Thailand

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at