

Veganes Erdnusscurry mit Kokosreis

Zucchini, Buschbohnen und Paprika

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 897 kcal • Tag 5 kochen

9



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Limette, ungewachst



rote Chilischote



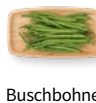
Erdnussbutter



Basmatireis



Kokosflocken



Buschbohnen



Paprika multicolor



Erdnüsse



Knoblauchzehe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und
1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	38 g**	50 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	2
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosflocken	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL ES	1	1	2
Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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. 820 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	3751 kJ/897 kcal
Fett	6,05 g	49,32 g
– davon ges. Fettsäuren	3,06 g	24,93 g
Kohlenhydrate	10,38 g	84,62 g
– davon Zucker	2,16 g	17,59 g
Eiweiß	2,94 g	23,94 g
Salz	0,381 g	3,106 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 **9)** Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



1 Kokosreis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kokosflocken in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie leicht braun werden. **Reis** und 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** in den kleinen Topf zugeben, **salzen***, rühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



2 Gemüse schneiden

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.



3 Buschbohnen schneiden

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften (Achtung: scharf!)** in Streifen schneiden.



4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Hitze erwärmen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten. Anschließend **Bohnen, Paprika, Zucchini** und die Hälfte der **Chili** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. anbraten.



5 Curry vollenden

Anschließend **Currypaste** und **Erdnussbutter** hinzugeben und mit **Kokosmilch, Gemüsebrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen. **Currysoße** bei niedriger Hitze für ca. 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Am Ende der Garzeit 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in die Pfanne auspressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Erdnusscurry** dazugeben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, restlichen **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** und **Erdnüssen** bestreuen. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

