

Veganes Erdnusscurry mit Kokosreis

Zucchini, Buschbohnen und Paprika

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 897 kcal • Tag 5 kochen



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Limette, ungewaschen



rote Chilischote



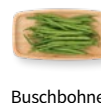
Erdnussbutter



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

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

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, ungewaschen 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



Zu Beginn

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. **Kokosflocken** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten bis sie leicht braun werden, zum **Reis** in den Gareinsatz geben und unterheben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Currypaste, Erdnussbutter, Kokosmilch, Gemüsebrühe** und 100 g [150 g | 180 g] **Wasser*** zugeben, **15 Sek./Stufe 7** mischen und in ein hohes Gefäß umfüllen.



Soße kochen

7 Min. vor Ende der Dampfgarzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt*** in der großen Pfanne erhitzen und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin anbraten. **Paprika, Zucchini** und die Hälfte des **Chilis** zugeben und 2 Min. mitbraten. **Pfannengemüse** mit vorbereiteter **Currysoße** ablöschen, einmal aufkochen lassen und danach Hitze reduzieren. Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

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.



Dampfgaren

Buschbohnen in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser*** und 1,5 TL **Salz*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen, **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren und mit dem Rezept fortfahren.



Bald fertig

Varoma öffnen (**Achtung: heiß!**). **Bohnen** mit in die Pfanne zum **Curry** geben und 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. **Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

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



Gemüse schneiden

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

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

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

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



Anrichten

Kokosreis mit einer Gabel auflockern und auf tiefen Tellern verteilen. **Erdnusscurry** dazu anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, restlichen **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** und **Erdnüssen** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

