

Veganes Gemüse-Kokos-Curry mit Paprika, Buschbohnen und Cashewkernen

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 704 kcal • Tag 5 kochen

12



Basmatireis



Kokosmilch



Limette, ungewaschen



Frühlingszwiebel



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



rote Paprika



Cashewkerne



Buschbohnen



Zucchini



Sojasoße



Ingwer



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	50 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
Cashewkerne 25)	20 g	20 g	40 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Sojasoße 11 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	23 g**	30 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g

Öl*, Wasser* Angaben im Text
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. 730 g)
Brennwert	402 kJ/96 kcal	2947 kJ/704 kcal
Fett	4,40 g	32,31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,93 g	21,51 g
Kohlenhydrate	11,65 g	85,48 g
– davon Zucker	2,39 g	17,53 g
Eiweiß	2,25 g	16,52 g
Salz	0,444 g	3,260 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: **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen **25**) Kaschunüsse

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

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



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1,5 cm große Stückchen schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt in dünne Ringe schneiden.

Ingwer schälen und fein reiben.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** einer **Gemüsebrühe** zubereiten.



Gemüse garen

Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Paprikastreifen, **Buschbohnen** und **Zucchini** zugeben. Hitze etwas reduzieren und offen 15 – 18 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Reis garen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Reis** 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.

Cashews in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



Abschmecken

Limette halbieren.

Cashewkerne grob hacken.

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Sojasoße** hinzugeben, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Curry

In der gleiche Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Tomatenmark** gut mit dem **Currypulver** und nach Belieben mit **Ingwer** vermischen.

Tomatenmark-Mischung zu den **Zwiebeln** geben und 1 Min. mit anbraten.

Tipp: *Ingwer ist etwas scharf, taste Dich daher beim Würzen langsam heran.*



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Den grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und die gehackten **Cashews** darüberstreuen und 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>

