

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

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 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

thermomix

🕒 20 [20 | 20] Min.

🕒 35 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

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 Frühlingszwiebel DE EG MA IT	0,5**	0,75**	1
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



Für die Currysoße

Ingwer schälen, in ca. 0,2 cm runde Scheiben schneiden und in den Mixtopf geben.

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

Kokosmilch, **Gemüsebrühpulver**, **Currypulver**, **Sojasoße**, 35 g [50 g | 70 g] **Tomatenmark** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./Stufe 10** pürieren. **Currysoße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



Währenddessen

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

Limette halbieren.

Cashewkerne grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit in der großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weißer **Zwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten, mit vorbereiteter **Currysoße** ablöschen und aufkochen lassen.

Dann die Hitze reduzieren und köcheln lassen.



Gemüse vorbereiten

Bohnennenden abschneiden, **Bohnen** halbieren und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden und auf die andere Seite des Varoma-Behälters legen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

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



Thai-Curry zubereiten

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warm halten.

Gemüse in die Pfanne zugeben und noch 5 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** die richtige Bissfestigkeit erreicht hat.

In dieser Zeit die **Currysoße** mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Zucchini auf den Varoma-Einlegeboden geben und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

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

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und gehackten **Cashewkernen** bestreuen 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>

