

# Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 715 kcal • Tag 3 kochen

6



Jasminreis



Zucchini



Paprika multicolor



Champignons



Frühlingszwiebel



Limette, ungewaschen



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse



Gemüsebrühe



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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	1	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2	3	4
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
grüne Currypaste	1 EL**	1,5 EL**	2 EL**
Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 750 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2990 kJ/715 kcal
Fett	4,74 g	35,49 g
– davon ges. Fettsäuren	2,88 g	21,51 g
Kohlenhydrate	10,50 g	78,53 g
– davon Zucker	2,23 g	16,68 g
Eiweiß	2,51 g	18,74 g
Salz	0,338 g	2,529 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 10) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

**MA:** Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam

**CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



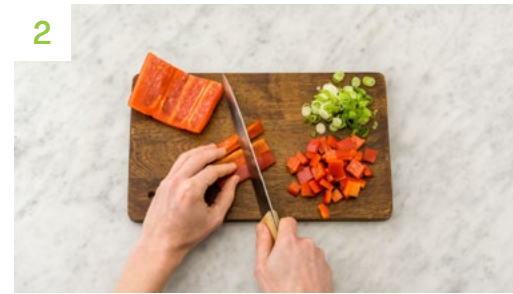
## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

**Zucchini** längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## 3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zucchini**, **Paprika**, weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** darin unter Rühren 3 Min. scharf anbraten.



## 4 Für die Soße

Achtung: Unser grünes **Curry** ist wirklich sehr scharf! Benutze am besten zunächst etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), **Gemüsebrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** miteinander verrühren.



## 5 Curry fertigstellen

Hitze etwas reduzieren. **Pfanneninhalt** mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** ablöschen und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

**Soße** nach der Garzeit mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit der Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

**Reis** auf tiefe Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält ordentlich grünen Chili – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

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

