

# Garnelen in grünem Curry mit Zucchini

## Limettenreis und gerösteten Erdnüssen

Thermomix übernimmt alles • 656 kcal • Tag 2 kochen



Jasminreis



Garnelen ohne Schale



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
grüne Currypaste	25 g**	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	2 g	4 g	4 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. 690 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	2743 kJ/656 kcal
Fett	4,5 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	17,8 g
Kohlenhydrate	10,4 g	71,8 g
– davon Zucker	1,3 g	8,7 g
Eiweiß	4,1 g	28,4 g
Salz	0,47 g	3,29 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 **5)** Krebstiere

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

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

BE: Belgien MA: Marokko IT: Italien EG: Ägypten BR: Brasilien

MX: Mexiko CO: Kolumbien



## 1 Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Gemüse schneiden

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Zucchini** längs vierteln und in ca. 1,5 cm Stücke schneiden.

**Erdnüsse** grob hacken.

**Knoblauch** abziehen.



## 3 Reis ziehen lassen

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



## 4 Dünsten

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] grüne **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Zucchini** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



## 5 Curry vollenden

**Kokosmilch**, „Hello Kokos Curry“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 150 g **Garflüssigkeit\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **4 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

**Garnelen** zugeben und **3 Min. [3 Min. | 4 Min.]/95 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

**Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, dabei den **Limettenabrieb** unterheben.

**Limettenreis** auf Teller verteilen, **grünes Curry** daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen.

**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>

