

Mildes japanisches Gemüse-Curry auf Sesam-Reis mit Sunomono-Gurkensalat

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegan Thermomix kocht • 570 kcal • Tag 3 kochen

32



Gewürzmischung „Hello Curry“



vegane weiße Misopaste



Ketchup



Jasminreis



Karotte



Zucchini



kleine Salatgurke



Sesamöl



Sesamsamen



Portobello-Pilze



Aprikosenchutney



Zwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Mehl*, Weißweinessig*, Zucker*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
vegane weiße Misopaste (11 15)	25 g	25 g	50 g
Ketchup (10)	25 g	25 g	50 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
kleine Salatgurke	2	3	4
Sesamöl (3)	10 ml	10 ml	20 ml
Sesamsamen (3)	10 g	20 g	20 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Aprikosenchutney (9)	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	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. 910 g)
Brennwert	263 kJ/63 kcal	2385 kJ/570 kcal
Fett	1,1 g	9,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,6 g
Kohlenhydrate	11,4 g	103,4 g
– davon Zucker	3,2 g	28,7 g
Eiweiß	1,9 g	16,9 g
Salz	0,21 g	1,92 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: (3) Sesamsamen (9) Senf (10) Sellerie (11) Soja (15) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

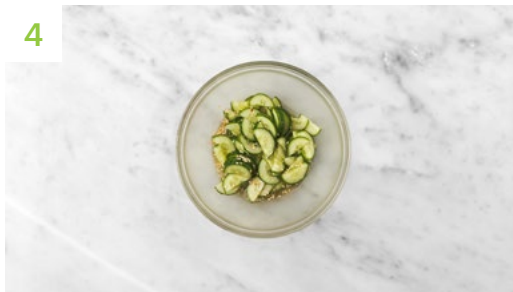
Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien MA: Marokko EG: Ägypten



Reis zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, die Hälfte des **Sesamöls** hinzugeben, und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen **Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.



Gurken einlegen

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt.

Gurke längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.

Gurke in einer großen Schüssel mit der Hälfte des **Sesams**, restlichem **Sesamöl**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Salz*** vermengen.

Gurke marinieren lassen, bis das Rezept angerichtet wird.



Für das Curry

Zwiebel abziehen und halbieren.

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [20 g | 20 g] **pflanzliche Margarine***, **Karotte** und „**Hello Curry**“ in den Mixtopf geben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Portobello halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.



Fertigstellen

Restliche **Portobello-Pilze** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und weitere **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** kochen.

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

Reis mit einer Gabel auflockern.



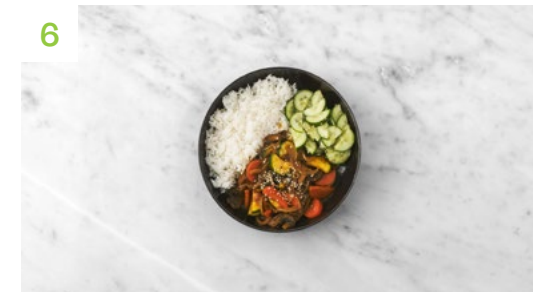
Curry kochen

10 g [15 g | 20 g] **Mehl*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** erhitzen.

Miso Paste, **Ketchup**, **Aprikosenchutney** und 250 g [300 g | 400 g] **Wasser*** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** kochen.

Zucchini und die Hälfte der **Portobello Pilze** zugeben, mit dem Spatel unterheben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Reis und **Curry** auf tiefe Teller verteilen. **Gurken** daneben anrichten und mit restlichem **Sesam** garnieren.

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>

