

# Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Viel Gemüse **Family** Vegan Thermomix übernimmt alles • 730 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Zucchini



Paprika multicolor



braune Champignons



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	2	3	1
Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
grüne Currypaste	25 g**	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver <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. 780 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	3053 kJ/730 kcal
Fett	4,6 g	36,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	21,9 g
Kohlenhydrate	11 g	85,7 g
– davon Zucker	2,3 g	18 g
Eiweiß	2,5 g	19,4 g
Salz	0,43 g	3,38 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 **BE:** Belgien **PL:** Polen **IT:** Italien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal

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



## Varoma vorbereiten

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

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

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

Damit genügend Garschlitz freibleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und **Gemüse** darauf verteilen. Varoma verschließen.



## Dampfgaren

**Jasminreis** 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\*** zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

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



## Weitergaren

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

Varoma wieder aufsetzen und **Gemüse 5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## 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.

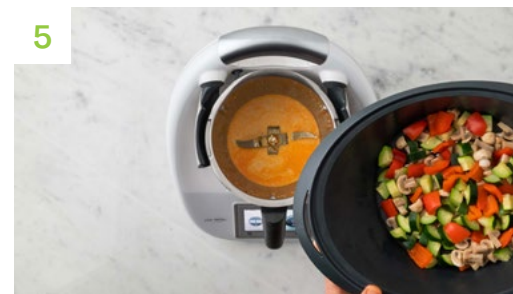
10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, weiße **Frühlingszwiebelringe** und die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Currypaste** zugeben und **2,5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Kokosmilch**, **Gemüsebrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL]

**Zucker\*** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit\*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

### grüne Currypaste

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



## Curry vollenden

**Gemüse** aus dem Varoma unter die **Soße** mischen und **Curry** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## Anrichten

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

