

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons auf Jasminreis

Vegan Family Thermomix übernimmt alles • 736 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Buschbohnen



Champignons



Karotte



Knoblauchzehe



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



Limette, vegan



Koriander



Petersilie glatt



geröstete Cashewkerne



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
gelbe Currypaste 9)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	1
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	40 g	40 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. 760 g)
Brennwert	404 kJ/97 kcal	3079 kJ/736 kcal
Fett	4,7 g	35,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	22,1 g
Kohlenhydrate	11,7 g	89,3 g
– davon Zucker	2 g	15,2 g
Eiweiß	2,6 g	20 g
Salz	0,4 g	3,05 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: **2)** Schalenfrüchte **9)** Senf **10)** Sellerie **25)** Kaschunüsse

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



Zu Beginn

Petersilie und **Koriander** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und ebenfalls umfüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



Für das Curry

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren.

10 g [10 g | 15 g] **Öl***, **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Gemüse garen

Karotten nach Belieben schälen und schräg in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.



Curry zubereiten

Kokosmilch, **Gemüsebrühpulver**, **Currypaste**, „**Hello Curry**“ zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

Champignons und **Gemüse** aus dem Varoma zugeben und **7 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** fertig garen.

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



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.

Cashewkerne grob hacken.

Champignons vierteln.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Curry** darauf anrichten. Mit **Kräutern** und **Cashewkernen** 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>

