

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons auf Jasminreis

Vegan Family 25 – 35 Minuten • 736 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Buschbohnen



Champignons



Karotte



Knoblauchzehen



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



Limette, vegan



Koriander



Petersilie glatt



geröstete Cashewkerne



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 großer Topf mit Deckel und 1 kleiner Topf mit Deckel

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



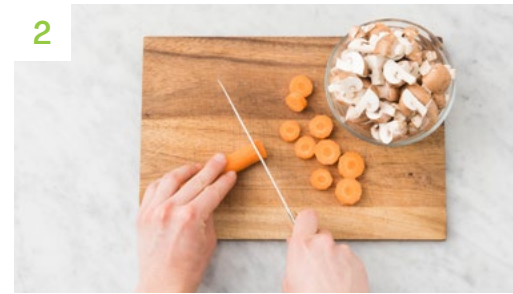
1 Reis garen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gemüse schneiden

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

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

Enden der **Bohnen** abschneiden.

Knoblauch fein hacken.



3 Für das Curry

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Currypaste und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anbraten.

Mit **Kokosmilch**, „**Hello Curry**“, **Gemüsebrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Karotten, **Bohnen** und **Champignons** zugeben und gut umrühren. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 12 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 Währenddessen

Limette in 6 Spalten schneiden.

Petersilien und **Korianderblätter** zusammen grob hacken.

Cashewkerne grob hacken.



5 Abschmecken

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** (eventuell etwas mehr), **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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

