

Green Shrimp Curry mit Zucchini

Limettenreis und gerösteten Erdnüssen

unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 627 kcal • Tag 2 kochen

22



Garnelen ohne Schale



Jasminreis



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewacht



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

1 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
grüne Currypaste	50 g	75 g**	100 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	10 g**	20 g	20 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. 670 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2624 kJ/627 kcal
Fett	4,3 g	28,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	17,4 g
Kohlenhydrate	10,9 g	72,4 g
– davon Zucker	1,3 g	8,4 g
Eiweiß	3,6 g	23,8 g
Salz	0,78 g	5,21 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 kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis und „Hello Kokos Curry“ zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Gemüse anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel und **Zucchini** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Zucchini** leicht gebräunt ist.

Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, Hitze reduzieren und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Curry** leicht eindickt.

grüne Currypaste

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



2 Kleine Vorbereitung

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 2 cm Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Erdnüsse grob hacken.

Garnelen in einem Sieb mit **Wasser** abspülen. Danach trockentupfen.



5 Garnelen vollenden

Garnelen zurück in die Pfanne geben und abgedeckt 2 – 3 Min. ziehen lassen, bis die **Garnelen** innen nicht mehr rosa sind. Mit **Pfeffer*** abschmecken.



3 Garnelen anbraten

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, **grüne Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer großen Pfanne mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Garnelen und **Knoblauch** darin 1 Min. rundum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

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

