

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Viel Gemüse • Vegan • Family 25 – 35 Minuten • 730 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Zucchini



Paprika multicolor



Champignons



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
grüne Currypaste	25 g**	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	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	11g	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

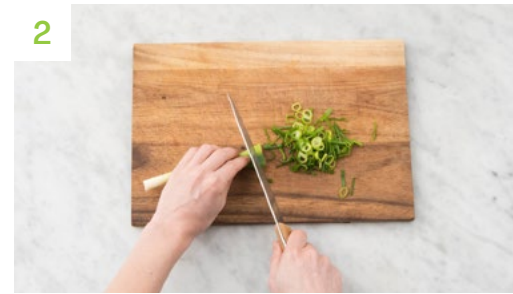


Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



Gemüse schneiden

Zucchini längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Soße verrühren

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Currypaste**, **Gemüsebrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zucchini**, **Paprika**, weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** darin unter Rühren 3 Min. scharf anbraten.



Curry fertigstellen

Hitze etwas reduzieren. **Pfanneninhalt** mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** ablöschen und weitere 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

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

Soße nach der Garzeit mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

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

Guten Appetit!

Grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält scharfen grünen Chili. Benutze zum Würzen lieber weniger und füge nach Geschmack mehr hinzu.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

