

Cremiges Thai-Curry-Risotto mit Kaiserschoten, Pilzen und Erdnuss-Topping

Vegan **One-Pot-Gericht** 35 – 45 Minuten • 950 kcal • Tag 3 kochen

27



Risottoreis



Kaiserschoten



Champignons



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Kokosmilch



rote Currypaste



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------------|-----------|------------|--------|
| Risottoreis | 225 g | 300 g | 450 g |
| Kaiserschoten | 150 g | 300 g | 300 g |
| Champignons | 150 g | 200 g | 300 g |
| Frühlingszwiebel EG MA SN DE | 2 | 3 | 1 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Limette, vegan BR MX ES CO | 1 | 1 | 1 |
| Kokosmilch | 250 ml | 250 ml | 500 ml |
| rote Currypaste | 25 g** | 37,5 g** | 50 g |
| Sojasoße 11) 15) | 12,5 ml** | 18,75 ml** | 25 ml |
| Erdnüsse, gesalzen 1) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 6 g | 8 g | 12 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. 850 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 465 kJ/111 kcal | 3973 kJ/950 kcal |
| Fett | 4,7 g | 40,5 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,6 g | 21,9 g |
| Kohlenhydrate | 15 g | 128,1 g |
| – davon Zucker | 1,5 g | 13 g |
| Eiweiß | 2,2 g | 18,4 g |
| Salz | 0,5 g | 4,28 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 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten MA: Marokko SN: Senegal BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kaiserschoten halbieren.

Zwiebel fein hacken.

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

Knoblauchzehe fein hacken.

Champignons vierteln.



2 Für das Curry

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpulver**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und 600 ml [900 ml | 1.200 ml] heißes **Wasser*** verrühren.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kaiserschoten** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten. Herausnehmen.



3 Reis anschwitzen

In dem großen Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl* erwärmen. **Gehackte Zwiebel**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Champignons** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Currypaste (**Achtung: scharf!**) und **Risottoreis** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Dabei alles gut vermengen.



4 Risotto kochen

Topfinhalt mit der **Kokosmilch-Mischung** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.

Limette vierteln.



5 Risotto fertigstellen

Nach Ende der Garzeit **Kaiserschoten** unterheben, das **Risotto** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

Tipp: Falls Dir der Reis noch zu körnig sein sollte, kannst Du noch etwas **Wasser*** hinzufügen und das **Risotto** weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



6 Anrichten

Thai-Curry-Risotto auf Teller verteilen.

Mit **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich roten Chili – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

