

# Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Viel Gemüse • Vegan • 25 – 35 Minuten • 732 kcal • Tag 3 kochen

12



Jasminreis



Zucchini



Paprika multicolor



Champignons



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Gemüsebrühpulver

## DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl  
an schnellen Rezepten für  
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



# 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 <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	1	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2	3	1
Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
grüne Currypaste	25 g**	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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	393 kJ/94 kcal	3062 kJ/732 kcal
Fett	4,6 g	36,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	21,9 g
Kohlenhydrate	11 g	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 **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko

**CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

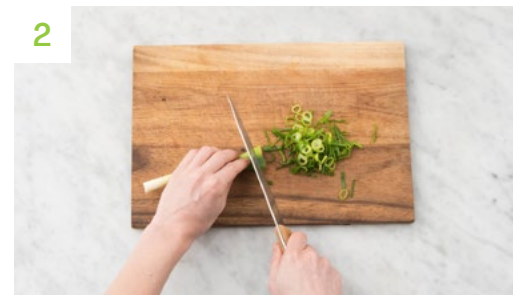


## 1 Reis kochen

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.



## 2 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.

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



## 3 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.



## 4 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.



## 5 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.



## 6 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>

