

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons auf Jasminreis

Vegan Family Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 683 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Buschbohnen



Champignons



Karotte



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Limette, vegan



Hafer-Cuisine



gelbe Currypaste



geröstete Cashewkerne



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



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

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 NL ES IL	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	1
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	400 ml	400 ml
gelbe Currypaste 9)	50 g	75 g	100 g
geröstete Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 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. 740 g)
Brennwert	387 kJ/93 kcal	2856 kJ/683 kcal
Fett	3,8 g	28,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,7 g
Kohlenhydrate	12,6 g	92,9 g
– davon Zucker	2,2 g	16,3 g
Eiweiß	2,5 g	18,6 g
Salz	0,42 g	3,1 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: 9) Senf 10) Sellerie 17) Hafer 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien VN: Vietnam NL: Niederlande IL: Israel



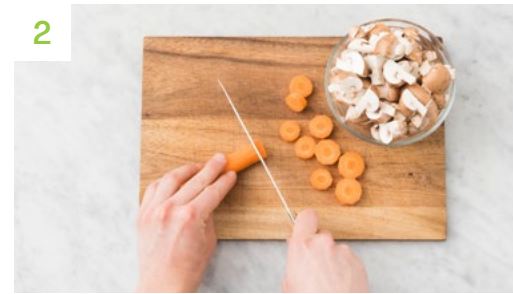
1 Reis garen

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 **Hafer-Cuisine**, „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>

