

# Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons auf Jasminreis

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix übernimmt alles • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 kleine Schüssel

## 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 <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>                    | 2      | 3      | 4      |
| Knoblauchzehen <b>ES</b>   | 1      | 1      | 2      |
| Koriander/Petersilie glatt   | 10 g   | 10 g   | 10 g   |
| Limette, vegan <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>   <b>VN</b> | 1      | 1      | 1      |
| Hafer-Cuisine <b>17)</b>   | 200 ml | 400 ml | 400 ml |
| gelbe Currypaste <b>9)</b>   | 50 g   | 75 g   | 100 g  |
| geröstete Cashewkerne <b>25)</b>   | 20 g   | 40 g   | 40 g   |
| Gewürzmischung „Hello Curry“   | 2 g    | 4 g    | 4 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. 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 Zu Beginn

**Petersilie** und **Koriander** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und ebenfalls umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



## 2 Gemüse garen

**Karotten** nach Belieben schälen und schräg in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

**Gemüse** in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.



## 3 Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und 1,5 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.

**Cashewkerne** grob hacken.

**Champignons** vierteln.



## 4 Für das Curry

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Mixtopf leeren.

10 g [10 g | 15 g] **Öl\***, **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## 5 Curry zubereiten

**Hafer-Cuisine**, **Gemüsebrühpulver**, **Currypaste**, „**Hello Curry**“ zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

**Champignons** und **Gemüse** aus dem Varoma zugeben und **7 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** fertig garen.

**Curry** mit etwas **Limettensaft** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Curry** darauf anrichten. Mit **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>

