

# Veganes Erdnusscurry mit Basmatireis

## Zucchini, Buschbohnen und Paprika

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 821 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Hafer-Cuisine



gelbe Currypaste



Zucchini



rote Spitzpaprika



Buschbohnen



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Gemüsebrühpulver

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hafer-Cuisine (17)	200 ml	400 ml	400 ml
gelbe Currypaste (9)	25 g	37,5 g**	50 g
Zucchini (DE   NL   ES   MA)	1	1	2
rote Spitzpaprika (NL   ES   MA)	1	2	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel (DE   NL   MA   EG)	2	3	1
Knoblauchzehe (ES)	1	2	2
Limette, vegan (BR   MX   ES   CO   VN)	1	1	2
Erdnussbutter (1)	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse, gesalzen (1)	20 g	20 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. 740 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	3434 kJ/821 kcal
Fett	5,5 g	40,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,8 g
Kohlenhydrate	12,3 g	91 g
– davon Zucker	2,3 g	16,7 g
Eiweiß	3 g	21,9 g
Salz	0,36 g	2,69 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 (9) Senf (10) Sellerie (17) Hafer

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien VN: Vietnam



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen



## 4 Gemüse anbraten

**Paprika** und **Zucchini** zu den **Bohnen** geben und 3 – 4 Min. mitbraten.

**Knoblauch** dazu pressen, weiße **Frühlingszwiebelringe** zufügen und weitere 1 – 2 Min. braten.

**Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.



## 2 Gemüse schneiden

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Spitzpaprika** in 0,5 cm Ringe schneiden.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



## 5 Curry vollenden

**Pfanneninhalt** mit **Hafer-Cuisine** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe**, **Currypaste** und **Erdnussbutter** in die Pfanne rühren und die **Currysoße** bei niedriger Hitze 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eine glatte Konsistenz hat.

**Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in die Pfanne pressen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Buschbohnen braten

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Hitze erwärmen. **Bohnen** darin ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren braten.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Erdnusscurry** darauf geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen. 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>

