

# Mildes japanisches Gemüse-Curry auf Sesamreis mit Erdnuss-Topping

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen

25



Jasminreis



Portobello-Pilze



Zucchini



Karotte



Zwiebel



Limette, vegan



Sojasoße



vegane weiße Misopaste



Sesamöl



Aprikosenchutney



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Curry“



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Mehl\*, Weißweinessig\*, Zucker\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*  
Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	2	2
Sojasoße <b>11   15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
vegane weiße Misopaste <b>11   15)</b>	25 g	100 g	100 g
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Aprikosenchutney <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	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. 810 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fett	2,3 g	18,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,9 g
Kohlenhydrate	12 g	97,2 g
– davon Zucker	3 g	24,4 g
Eiweiß	2,8 g	22,5 g
Salz	0,48 g	3,85 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 **3)** Sesamsamen **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen  
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



## 1 Reis zubereiten

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. 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, die Hälfte des **Sesamöls** hinzugeben, und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Curry anfangen

„Hello Curry“ und 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Mehl\*** in die Pfanne geben und gründlich untermischen. 1 Min. weiter anbraten.

**Pfanneninhalt** mit **Miso Paste, Sojasauce, Aprikosenchutney** und 250 ml [**450 ml | 500 ml**] **Wasser\*** ablöschen.



## 2 Gemüse vorbereiten

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

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

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Portobello** in 0,5 cm Scheiben schneiden.



## 5 Curry fertigstellen

**Currysoße** 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie eindickt. Mit **Soft** von 1 [**2 | 2**] **Limettenviertel, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Curry anfangen

In derselben Pfanne 2 EL [**3 EL | 4 EL**] **pflanzliche Margarine\*** erhitzen.

**Portobello-Pilze, Karotte, Zucchini** und **Zwiebel** 5 – 7 Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt, weich zu werden.

Währenddessen **Erdnüsse** grob hacken und **Limette** vierteln.



## 6 Anrichten

**Reis** und **Curry** auf tiefe Teller verteilen und mit restlichem **Sesamöl** beträufeln. Mit **Erdnüssen** garnieren und mit **Limettenspalten** servieren.

**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>

