

Fry Bodi! Karibische grüne Bohnen mit Pulled Mushroom Coconut Curry

Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2735 kJ/654 kcal • Tag 3 kochen

17



Basmatireis



Kokosflocken



Kokosmilch



Limette, gewachst



Jalapeño



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Curry“



Austernpilze



Buschbohnen



Tomate



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 Gemüsereibe und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosflocken	4 g	6 g	8 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, gewachst VN	1	1	2
Jalapeño NL ES	1	1	1
Ingwer PE CN	30 g	30 g	30 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Austerpilze	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Tomate DE	1	1	2

Wasser*, Öl* Angaben im Text
Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben

**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. 690 g)
Brennwert	395 kJ/94 kcal	2735 kJ/654 kcal
Fett	4,39 g	30,40 g
– davon ges. Fettsäuren	2,45 g	16,99 g
Kohlenhydrate	11,32 g	78,36 g
– davon Zucker	1,60 g	11,07 g
Eiweiß	2,18 g	15,13 g
Salz	0,149 g	1,031 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: 10 Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China **VN:** Vietnam



1 Reis kochen

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einem kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600ml]

Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Ggf. warm halten.



4 Für das Curry

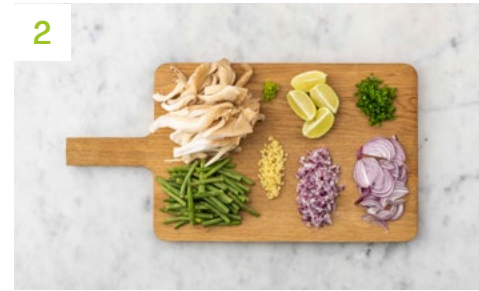
In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel** und **Ingwer** hinzufügen und ca. 2 Min. anschwitzen.

Hälfte vom **Knoblauch** dazupressen, **Austerpilze** und nach Belieben gehackte **Jalapeño** hinzufügen und weitere 2 – 3 anbraten.

Gewürzmischung „Hello Curry“ hinzufügen, gut vermengen und den Pfanneninhalt mit **Kokosmilch** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen. Das ganze 2 – 3 Min. köcheln lassen bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



2 Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren, abziehen und eine Hälfte würfeln, die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte [zwei Drittel | den Ganzen] **Ingwer** schälen und fein hacken.

Jalapeño halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken (Achtung scharf!).

Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Limette** vierteln.

Austerpilze in ca. 1 cm dicke Streifen zupfen.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Enden der

Buschbohnen entfernen und halbieren.



5 Bohnen fertigstellen

In dem **Bohnen**-Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** hinzufügen und **Zwiebel** für ca. 2 Min. glasig anschwitzen.

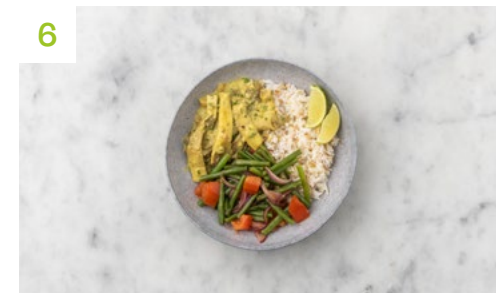
Restlichen **Knoblauch** dazupressen, **Bohnen** und **Tomatenwürfel** hinzufügen und alles zusammen weitere 2 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Bohnen kochen

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** füllen und aufkochen lassen. **Buschbohnen** in das kochende **Wasser** geben und ca. 8 Min. kochen lassen, bis die **Bohnen** gar sind. Danach abgießen.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Kokos Flocken** ca. 2 Min. rösten bis sie anfangen zu bräunen und es fein duftet. **Kokosflocken** aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Kokosflocken** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf Teller verteilen, **Pulled Mushrooms** und **Fry Bodi** dazu anrichten.

Nach Belieben mit restlicher **Jalapeño** garnieren und **Limettenspalten** dazu reichen.

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>

