



Karē Raisu! Japanisches Curry

mit Jasminreis und Gurkensalat



HELLO SESAM

Sesam ist reich an Ballaststoffen und wirkt wohltuend auf Deinen Magen.



Karotte



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gewürzmischung



Sojasoße



Jasminreis



Frühlingszwiebel



Buschbohnen



Sesam



Gurke



rote Chili



Speisestärke



Kaffeesahne

- 35 Minuten
- Stufe 3
- Neuentdeckung
- Veggie
- Zeit sparen

Karē Raisu? Japanisches Curry? Noch nie gehört? Dann empfehlen wir Dir, dieses Gericht unbedingt zu probieren. Süße Karotten, herzhaft Kartoffeln und Bohnen bilden die Basis für dieses verführerische Curry. Die besondere Gewürzmischung aus Koriander, Kurkuma, Ingwer und vielen weiteren Zutaten sorgt für die asiatische Note. Abgerundet wird dieses Gericht mit einem frischen Gurkensalat.

Wasche das **Gemüse** ab. Erhitze **800 ml [1600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleinen Topf**, **2 große Töpfe** (mit **Deckel**), ein **Sieb**, **1 kleine Pfanne** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE BACKEN

Karotten und **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Karotten-** und **Kartoffelwürfel** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem tiefen Backblech verteilen und 15 – 20 Min. im Backofen auf der mittleren Schiene garen, dabei ab und an wenden.



2 SOSSE VORBEREITEN

500 ml [1000 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und hacken. In einem großen Topf je 1 TL [1 EL] **Öl** und **Butter** erwärmen. **Zwiebelstreifen** darin 5 – 6 Min. glasig dünsten. **Knoblauch** zugeben, 1 EL [2 EL] **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** einrühren und 1 Min. weiterkochen lassen. Mit **Gemüsebrühe** und **Sojasoße** ablöschen und 5 – 8 Min. weiterköcheln lassen.



3 REIS GAREN

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Jasminreis** zugeben und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** vierteln. **Sesam** in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. **Gurke** halbieren, entkernen und in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden. **Chili** klein schneiden. **Gurkenhalbmonde**, **Chilistücke** (**Vorsicht: scharf!**), ½ TL [1 TL] **Zucker** und ½ EL [1 EL] **Essig** in einer großen Schüssel vermischen. **Gurkensalat** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 ZUM SCHLUSS

Karotten- und **Kartoffelwürfel** in die **Soße** geben. **Buschbohnen** ebenfalls dazugeben und weitere 4 Min. garen. Währenddessen **Speisestärke** in 1 EL [2 EL] kaltem **Wasser** auflösen und anschließend gründlich in die **Soße** einrühren. Zum Schluss **Kaffeesahne** unterrühren.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. „**Karē Raisu**“ darauf anrichten, mit **Sesam** und **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit etwas **Gurkensalat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Karotte DE	2	4
mehligkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe	½ ☉	1
Tomatenmark	1 EL ☉	2 EL
Gewürzmischung „Karē Raisu“ 15)	4 g	8 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Jasminreis 15)	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE	2	4
Buschbohnen	100 g	200 g
Sesam 11) 15)	20 g	40 g
Gurke DE	1	2
rote Chili BE	½ ☉	1
Speisestärke 15)	4 g	8 g
Kaffeesahne 7)	15 ml	30 ml

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühe*, Butter* 7), Zucker*, (Weißwein-)Essig*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	395 kJ/95 kcal	2908 kJ/695 kcal
Fett	3 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	16 g	117 g
– davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	3 g	19 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!