



# 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

30 [40] min.

50 [60] min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Veggie

Neuentdeckung

Karē Raisu? Japanisches Curry? Noch nie gehört? Dann empfehlen wir Dir, dieses Gericht unbedingt zu probieren. Süße Karotten, herzhaftere 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.

**thermomix**



Wasche das **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 kleine Pfanne** und **1 große Schüssel**.



## 1 ZU BEGINN

**Karotten** und **Kartoffeln** schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. **1200 g Wasser** und **1 TL Salz** in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. **Sojasoße** in eine kleine Schüssel geben und mit der **Speisestärke** verrühren.



## 4 DÜNSTEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, beides warm halten. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen. Mixtopf trocknen. **Zwiebelhälften** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **15 g [20 g] Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## 2 DAMPFGAREN

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz in den Mixtopf einhängen, darauf achten, dass der **Reis** vollständig mit **Wasser** bedeckt ist. Varoma wieder aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 SOSSE ZUBEREITEN

**Tomatenmark**, **Gewürzmischung**, **Kaffeesahne**, **350 g [600 g]** Garflüssigkeit (eventuell mit **Wasser** auffüllen, bis die gewünschte Menge erreicht ist) zugeben, **4 Min. [6 Min.]/98 °C/Stufe 3** kochen. **Sojasoße** noch einmal verrühren, sodass die **Stärke** gut vermischt ist, dann durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer zugeben.



## 3 GURKENSALAT

**Gurke** halbieren, entkernen und **Gurkenhälften** in ca. 0,5 cm breite Halbmonde schneiden. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden. **Gurkenhalbmonde**, **Chilistücke (Vorsicht: scharf!)**,  $\frac{1}{2}$  TL **[1 TL] Zucker** und  $\frac{1}{2}$  EL **[1 EL] Essig** in einer Schüssel vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Sesam** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten. **Frühlingszwiebeln** in feine Röllchen schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



## 6 ANRICHTEN

**Gemüse** in eine große Schüssel geben und gut mit der **Soße** vermischen. **Jasminreis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen. „**Karë 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	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Tomatenmark	1 EL ☉	2 EL
Gewürzmischung „Karë 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	$\frac{1}{2}$ ☉	1
Speisestärke 15)	4 g	8 g
Kaffeesahne 7)	15 ml	30 ml

Salz\*, Zucker\*, (Weißwein-)Essig\*, Pfeffer\*, Öl\*

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.  
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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).

#HelloFreshDE

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!