

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons auf Jasminreis, getoppt mit Chili

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 666 kcal • Tag 3 kochen

25



Buschbohnen



Champignons



rote Chilischote



Jasminreis



Karotte



Kokosmilch



Limette, ungewachst



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Koriander



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE FR IT ES IL	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	0,5**	0,75**	1
gelbe Currypaste 9	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 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.)

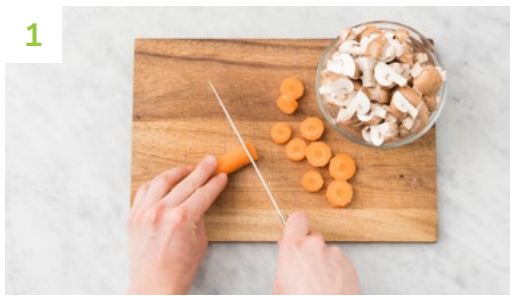
	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	391 kJ/93 kcal	2788 kJ/666 kcal
Fett	4,20 g	29,99 g
– davon ges. Fettsäuren	2,94 g	20,99 g
Kohlenhydrate	11,39 g	81,29 g
– davon Zucker	2,05 g	14,63 g
Eiweiß	2,41 g	17,20 g
Salz	0,494 g	3,522 g

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: **9** Senf **10** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **IL:** Israel **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



1 Gemüse schneiden

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Karotte schälen und in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.



4 Währenddessen

Limette in 6 Spalten schneiden.

Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Koriander grob hacken.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Reis garen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



5 Abschmecken

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Curry

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen und **Knoblauch** darin ca. 2 Min. anbraten.

Currypaste zugeben und 1 Min. mit anbraten.

Mit **Kokosmilch**, „Hello Curry“ und mitgeliefertem **Gemüsebrühpulver** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Karottenscheiben, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 12 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **Koriander** und **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen und 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>

