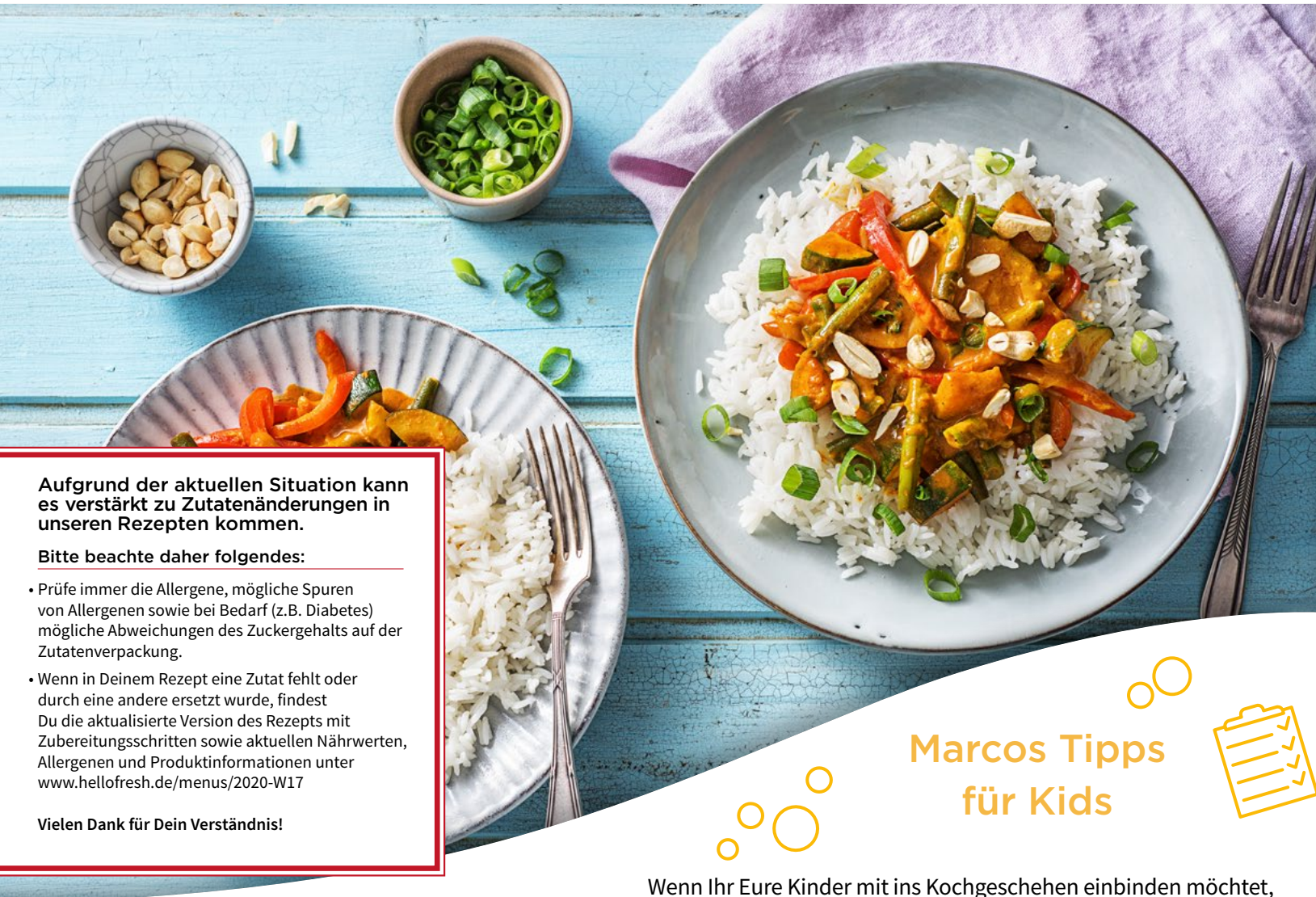




BUNT UND LECKER: GEMÜSE-KOKOS-CURRY

mit Paprika, Buschbohnen und Cashewkernen

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W17

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- Basmatireis
- Kokosmilch
- Frühlingszwiebel
- Tomatenmark
- Kindercurry
- Paprika
- Cashewkerne
- Buschbohnen
- Zucchini
- Honig
- Sojasoße
- Limette (gewachst)
- Ingwer

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den Ingwer schälen und reiben. Zum Ingwerschälen kann man auch einen Teelöffel verwenden. Das ist zum einen sicherer und einfacher, zum anderen schabt Ihr so weniger vom guten Inneren des Ingwers ab.

20 [20] Min.

35 [35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

thermomix

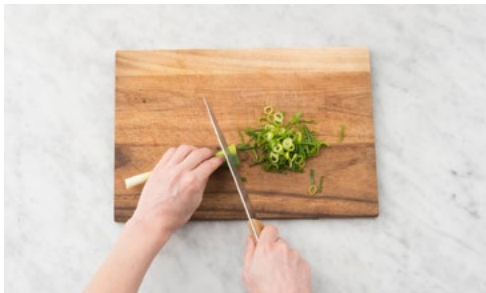
Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht **Obst** und **Gemüse** ab.
sNeben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 große Schüssel**.



1 FÜR DIE CURRYSOSSE

Ingwer schälen, in ca. 0,2 cm runde Scheiben schneiden und in den Mixtopf geben.
★ **TIPP:** *Tastet Euch beim Würzen mit Ingwer langsam heran, damit es nicht zu scharf für Eure Kinder wird.*

Kokosmilch, **Gewürzmischung Kindercurry**, 50 g [70 g] **Tomatenmark**, **Honig**, **Sojasoße**, 75 g [100 g] **Wasser*** und ½ TL [¾ TL] **Gemüsebrühpaste*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./Stufe 10** pürieren. **Currysoße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.
Limette halbieren und entsaften.
Cashewkerne grob hacken.
5 Min. bevor der Varoma fertig ist, weiterkochen. In einer großen Pfanne ¾ EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Weißer Zwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten, mit vorbereiteter **Currysoße** ablöschen und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und köcheln lassen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Bohnenenden abschneiden, **Bohnen** halbieren und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen.
Paprika halbieren, Kernhaus entfernen, **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden und auf die andere Seite des Varoma-Behälters legen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.
Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1,5 cm große Stückchen schneiden.



5 CURRY ZUBEREITEN

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warm halten. **Gemüse** in die Pfanne zugeben und noch 5 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** die richtige Bissfestigkeit erreicht hat. In dieser Zeit die **Currysoße** mit etwas **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 DAMPFGAREN

Zucchinistücke auf den Varoma-Einlegeboden geben und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.
Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1½ TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Jasminreis auf Tellern verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und gehackten **Cashewkernen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Paprika ES NL BE IL	2	2
Buschbohnen	150 g	200 g
Zucchini ES	1	2
Frühlingszwiebel DE ES	3	4
Ingwer CN BR	30 g	40 g
Basmatireis	225 g	300 g
Tomatenmark	50 g ☉	70 g
Kindercurry	6 g	8 g
Kokosmilch	375 ml ☉	500 ml
Honig	10 g ☉	20 g
Limette, gewachst BR MX	¾ ☉	1
Cashewkerne 7)	20 g	40 g
Sojasoße 1) 10)	30 ml	40 ml
Wasser* für Schritt 1	75 g	100 g
Gemüsebrühpaste* für Schritt 1	½ TL	¾ TL
Salz* für Schritt 3		1 ½ TL
Wasser* für Schritt 3		1.200 g
Öl* für Schritt 4	¾ EL	1 EL
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	2.998 kJ/717 kcal
Fett	4,53 g	33,34 g
- davon ges. Fettsäuren	3,12 g	22,99 g
Kohlenhydrate	11,35 g	83,51 g
- davon Zucker	2,96 g	21,77 g
Eiweiß	2,39 g	17,58 g
Salz	0,378 g	2,783 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) Glutenhaltiges Getreide 7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien BR: Brasilien MX: Mexiko CN: China IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at