



CURRY MIT GRÜNEM SPARGEL & EXTRA GARNELEN,

Champignons und fluffigem Jasminreis



EXTRA LECKERBISSEN

GARNELEN



Kokosmilch



Zitronengras



Karotte



Jasminreis



braune Champignons



Limette



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Cashewkerne



grüner Spargel



gelbe Currypaste



Garnelen



rote Chilischote

25 [30 | 30] Min. 35 [40 | 40] Min.
 Stufe 2 Thermomix kocht
 Tag 1 - 2 kochen

Extra Leckerbissen! Dein Curry mit Spargel erhält heute ein Upgrade durch leckere Garnelen. Umgeben von frischen Karotten, braunen Champignons und angenehm **scharfen** Frühlingszwiebeln, fühlt sich das edle Stangengemüse pudelwohl und sorgt mit seiner kräftigen Farbe heute für gute Laune in Deiner Küche. Lass es Dir schmecken!



Wasche das **Gemüse** ab und tupfe die **Garnelen** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Gemüsereibe** und **2 kleine Schüsseln**.



1 GARNELEN MARINIEREN

Garnelen, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Schüssel geben.
Knoblauch abziehen und halbieren.
Chili halbieren, entkernen, in Stücke schneiden, mit der **Hälfte** des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, zu den **Garnelen** geben und vermengen.
Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm große Stücke schneiden, mit restlichem **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



4 FÜR DIE CURRYSOSSE

In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Garnelen** für 3 – 5 Min. rundherum scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. **Zwiebel-Knoblauch-Mischung** in der Pfanne anbraten, dann 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Currypaste** und restliches **Zitronengras** zugeben, mit **Kokosmilch** ablöschen, verrühren und **Currysoße** bei niedriger Hitze köcheln lassen bis der Varoma fertig ist. Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Vorsicht: heiß!**).



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden vom **Spargel** ca. 1 cm breit abschneiden. **Spargelstangen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Karotte** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. **Champignons** vierteln und beides zugeben. Achte darauf, dass genügend Garschlitz im Varoma-Behälter frei sind, und verschließe den Varoma. **Zitronengras** in 4 Stücke schneiden.



5 GLEICH FERTIG

Gemüse in die Pfanne zugeben und unterheben. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Zitronengras** entfernen und 1 TL [1 ½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unter den **Reis** heben. **Zitronengras** aus der **Currysoße** nehmen und **Garnelen** zugeben. Den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in die Pfanne pressen und **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 DAMPFGAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. **Hälfte** vom **Zitronengras** zum **Reis** geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1 ½ TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/ Stufe 1** garen. Währenddessen grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. **Limette** heiß abwaschen, Schale abreiben, **Limette** halbieren und in Spalten schneiden. und mit der **Soße** beginnen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis zusammen mit dem **Spargel-Garnelen-Curry** auf tiefe Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Garnelen (14)	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
grüner Spargel DE	200 g	300 g	400 g
Karotte BE NL	1	1 ½	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Zitronengras MA TH	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette BR MX	½	¾	1
gelbe Currypaste	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Cashewkerne 7)	10 g	10 g	20 g
Salz* für Schritt 3		1 ½ TL	
Öl* für Schritt 3		5 g	
Wasser* für Schritt 3		1.200 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	3.002 kJ/718 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	12 g	73 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	6 g	33 g
Salz	1 g	4 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

7) Schalenfrüchte (14) Krebstiere

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

URSPRUNGSLÄNDER

MA: Marokko TH: Thailand DE: Deutschland IT: Italien
ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko BE: Belgien
NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at