

Fruchtiges Curry mit Mangosauce & buntem Gemüse dazu Basmatireis und Cashews

7

Family Vegetarisch 30– 40 Minuten • 2.513 kj/601 kcal • Tag 3 kochen



Mango



Rüebli



Broccoli



rote Peperoni



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Ketchup



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Basmatireis



Cashewkerne



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Rotweinessig*,
Honig*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Mango	1 x 300 g	2 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ketchup 3	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Cashewkerne 7	1 x 20 g	2 x 20 g
Öl*, Wasser*, Rotweinessig*, Honig*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
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. 1.000 g)
Brennwert	323 kJ/77 kcal	2.513 kJ/601 kcal
Fett	1.57 g	12.19 g
- davon ges. Fettsäuren	0.25 g	1.97 g
Kohlenhydrate	13.48 g	104.96 g
- davon Zucker	5.43 g	42.28 g
Eiweiss	1.96 g	15.23 g
Salz	0.042 g	0.325 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 : **3** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **7** Schalenfrüchte (null) Schalenfrüchte: Kaschunuss (*Anacardium occidentale*) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



1 Reis kochen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem grossen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren.

Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 Gemüse schneiden

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Broccoli in mundgerechte Röschen teilen.

Peperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 2 cm grosse Stücke schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



3 Mangosauce pürieren

Mango vom Stein schneiden, schälen und in einem hohen Rührgefäss mit **Ketchup**, 2 EL [4 EL] **Honig***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, „Hello Curry“ **Gewürzmischung**, 1 EL [2 EL] **Essig*** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



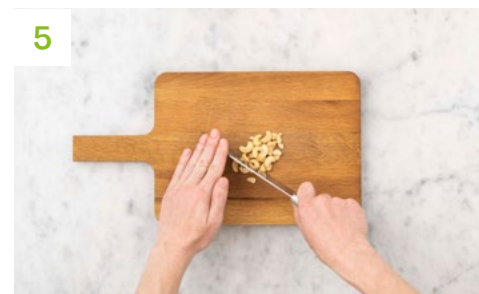
4 Gemüse braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Möhrenscheiben und **Broccoli** darin ca. 3 Min. anbraten.

Peperoni, **Knoblauch** und weisse **Frühlingszwiebelringe** dazugeben und alles weitere 3 – 4 Min. anbraten.

Dann mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen und abgedeckt 4 – 6 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 Cashewkerne hacken

Cashewkerne grob hacken.



6 Anrichten

Reis nach dem Ende der Ziehzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Gemüsepfanne darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Curry fruité avec sauce à la mangue et légumes colorés servi avec du riz basmati et des noix de cajou

Famille Végétarien 30 - 40 minutes - 2.513 kj/601 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Mangue



Carottes



Brocoli



Poivrons rouges



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Ketchup



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Riz basmati



Noix de cajou



- Ohne kü

Natürlicher
Geschmack

Ingrédients à toujours avoir chez soi

huile*, sel*, poivre*, eau*, vinaigre de vin rouge*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 bol mélangeur, 1 petite casserole avec couvercle, 1 mixeur, 1 passoire et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mangue	1 x 300 g	2 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Pepperoni rouge	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Ketchup 3)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Noix de cajou 7)	1 x 20 g	2 x 20 g

Huile*, eau*, vinaigre de vin rouge*, miel*, bouillon de légumes en poudre*

Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1000 g)
Valeur calorique	323 kJ/77 kcal	2.513 kJ/601 kcal
Lipides	1.57 g	12.19 g
- dont acides gras saturés	0.25 g	1.97 g
Glucides	13.48 g	104.96 g
- dont sucre	5.43 g	42.28 g
Protéines	1.96 g	15.23 g
Sel	0.042 g	0.325 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 3) Céleri ou produits à base de céleri **7)** fruits à coque (zéro) fruits à coque : Noix de cajou (Anacardium occidentale) ou produits fabriqués à partir de celle-ci.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Cuire le riz

Rincer le **riz** à l'**eau froide*** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'**eau chaude*** avec un peu de **sel*** dans une grande casserole et y verser le **riz**.

Porter à ébullition et mettre le couvercle. Laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.



Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***.

Faire revenir les tranches de **carottes** et le **brocoli** pendant environ 3 minutes.

Ajouter le **pepperoni**, l'**ail** et les rondelles d'**oignon blanc** et faire revenir pendant 3 à 4 minutes supplémentaires.

Déglacer ensuite avec la **sauce** préparée et laisser mijoter à couvert env. 3 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Couper les légumes

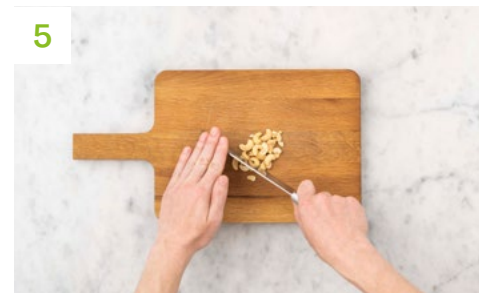
Peler les **carottes** et couper en diagonale en tranches de 0,5 cm.

Découper le **brocoli** en petits bouquets.

Couper les **pepperonis** en deux, enlever les graines et couper en morceaux d'env. 2 cm.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler et hacher finement l'**ail**.



Hacher les noix de cajou

Hacher grossièrement les **noix de cajou**.



Réduire la sauce à la mangue en purée

Séparer la chair de la mangue de son noyau, la peler et la réduire en purée dans un saladier haut avec le **ketchup**, 2 cs [4 cs] de **miel***, 4 g [8 g] de **debouillon de légumes en poudre***, le **mélange d'épices « Hello Curry »**, 1 cs [2 cs] de **vinaigre*** et 150 ml [300 ml] d'**eau***. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, égrainer le **riz** avec une **fourchette** puis servir.

Répartir la **poêlée de légumes** sur les assiettes, garnir avec les rondelles vertes d'**oignon de printemps** et les **noix de cajou** et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

