

Fry Bodi! Karibische grüne Bohnen mit Pulled Mushroom Coconut Curry

Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 654 kcal • Tag 3 kochen

17



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



Basmatireis



Kokosflocken



Kokosmilch



Limette, gewachst



Jalapeño



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Curry“



Austernpilze



Buschbohnen



Tomate

thermomix

⌚ 20 [20 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Gemüsereibe und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosflocken	4 g	6 g	8 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Limette, gewachst VN	1	1	2
Jalapeño NL ES	1	1	1
Ingwer PE CN	30 g	30 g	30 g
Knoblauchzehen ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Austerpilze	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Tomate DE	1	1	2

Wasser*, Öl* 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. 690 g)
Brennwert	395 kJ/94 kcal	2735 kJ/654 kcal
Fett	4,39 g	30,40 g
– davon ges. Fettsäuren	2,45 g	16,99 g
Kohlenhydrate	11,32 g	78,36 g
– davon Zucker	1,60 g	11,07 g
Eiweiß	2,18 g	15,13 g
Salz	0,149 g	1,031 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: 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **PE:** Peru **CN:** China **VN:** Vietnam



Zerkleinern

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Jalapeño halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm Stücke schneiden. (Achtung scharf!).

Die Hälfte [zwei Drittel | den Ganzen] **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen.

Ingwer und nach Belieben **Jalapeño** in den Mixtopf zugeben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Die Hälfte der **Zwiebel** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Zwiebel-Ingwer-Mix** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Bohnen fertigstellen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren.

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebelstreifen**, vorgegarte **Bohnen** aus dem Varoma und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **8 Min./100 °C/☞/ Stufe 0,5** dünsten. **Tomatenwürfel** in den Mixtopf zugeben, **3 Min./100 °C/☞/Stufe 0,5** dünsten.

Während die **Bohnen** garen, mit der Zubereitung fortfahren

Jalapeño

Heiß her geht es, sobald die scharfe Paprikasorte Einzug in unsere Rezepte findet – lass bei der Jalapeño ein wenig Vorsicht walten.



Gemüse schneiden

Die Enden der **Buschbohnen** entfernen und dritteln. **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Limette** vierteln.



Für das Curry

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebel- Ingwer-Mix** darin ca. 2 Min. anschwitzen.

Austerpilze zugeben und weitere 2 – 3 anbraten.

Hello Curry hinzufügen, gut vermengen und den Pfanneninhalt mit **Kokosmilch** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen. Das ganze 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleinigkeiten

Austerpilze in ca. 1 cm dicke Streifen zupfen. Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Kokosflocken** ca. 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen und es fein duftet. **Kokosflocken** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Kokosflocken** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf Teller verteilen, **Pulled Mushrooms** und **Fry Bodl** dazu anrichten.

Nach Belieben mit restlicher **Jalapeño** garnieren und **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!