

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

Vegan Viel Gemüse Thermomix übernimmt alles • 659 kcal • Tag 5 kochen

25



Buschbohnen



Champignons



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Karotte



Kokosmilch



Limette, ungewacht



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



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

**thermomix**

⌚ 20 [20 | 20] Min.

🕒 45 [45 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	0,5**	0,75**	1
gelbe Currypaste <b>9</b> )	25 g	37,5 g**	50 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10</b> )	4 g	6 g	8 g
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. 730 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2758 kJ/659 kcal
Fett	4,07 g	29,74 g
– davon ges. Fettsäuren	2,88 g	20,99 g
Kohlenhydrate	11,02 g	80,47 g
– davon Zucker	2,08 g	15,17 g
Eiweiß	2,33 g	17,00 g
Salz	0,357 g	2,609 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **IT:** Italien **IL:** Israel **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



## Reis vorbereiten

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und 1,5 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** zugeben.



## Gemüse garen

**Karotten** schälen, halbieren, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und auf der anderen Seite des Varoma-Behälters verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschliessen, aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Währenddessen

Weißes Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Paprika** längs halbieren und entkernen (**Achtung: scharf!**).

Den Großteil der **Chili** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, für die Dekoration ein paar **Chilihalbringe** schneiden und beiseitelegen.

**Champignons** vierteln.

**Limette** halbieren und in Spalten schneiden.



## Dünsten

Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Beides beiseitestellen und warmhalten.

Mixtopf leeren.

**Weiße Frühlingszwiebelstücke, Knoblauchzehe** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [20 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

## 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.



## Curry zubereiten

**Kokosmilch, Gemüsebrühpulver, Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Champignons** und **Gemüse** aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **7 Min./98 °C/☞/Stufe 1** fertig garen.



## Anrichten

**Kokos-Gemüse-Curry** mit etwas **Limettensaft** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

