



GELBES THAI-CURRY

mit Kokosmilch und Jasminreis








HELLO THAI-BASILIKUM

Schon einmal Thai-Basilikum probiert?
Dann wird es heute allerhöchste Zeit!
Es peppt nicht nur unser Curry auf, sondern
schmeckt auch zu Fleisch besonders lecker!



-  braune Champignons
-  Karotte
-  Prinzessbohnen
-  Zwiebel
-  Jasminreis
-  Currypaste
-  Kokosmilch
-  Limette
-  Thai-Basilikum
-  rote Chili

-  30 Minuten
-  Stufe 1
-  Neuentdeckung
-  Veggie
-  leichter Genuss

Dass Kokosmilch, Currypaste und Limette jedem Gericht eine exotische Note verleihen, ist ja bekannt. Aber das Tüpfelchen auf dem i ist das Thai-Basilikum, das für einen anis- oder lakritzähnlichen Geschmack sorgt. Thai-Basilikum wächst übrigens auch bei uns und fühlt sich im Topf wohl. Guten Appetit bei diesem **scharfen** und **glutenfreien** Gericht.

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab. Erhitze **400 ml [800 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne** oder **Wok** (mit **Deckel**). Entdecke das **gelbe Thai-Curry mit Kokosmilch und Jasminreis**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren. **Karotten** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Zwiebel** abziehen und klein würfeln. In einem kleinen Topf 100 ml [200 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 REIS GAREN

In einen großen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, **salzen**, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



3 FÜR DAS CURRY

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erwärmen. **Zwiebelwürfel** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. 1 – 2 TL **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Karottenscheiben, Bohnenstücke, Champignonviertel** und ½ EL [1 EL] **Zucker** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 8 – 10 Min. weiterköcheln lassen.



4 WÄHRENDEDESSEN

Limette halbieren. **Thai-Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.



5 ABSCHMECKEN

Thai-Curry nach Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit gehacktem **Thai-Basilikum** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	200 g	400 g
Karotte NL	1	2
Prinzessbohnen	150 g	300 g
Zwiebel NZ	½ 🍷	1
Jasminreis 15)	150 g	300 g
gelbe Currypaste 15)	1 TL 🍷	2 TL 🍷
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Limette BR	½ 🍷	1
Thai-Basilikum	10 g	20 g
rote Chili	½ 🍷	1

Gemüsebrühe*, Salz*, Öl*, Zucker*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	341 kJ/82 kcal	2682 kJ/645 kcal
Fett	4 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	10 g	74 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	2 g	15 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland

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

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!