



Hello Massaman! Cremig-mildes Thai-Curry

mit Zucchini, Champignons und Cashewkernen



HELLO CASHEWKERNE

Der Baum, an dem Cashewkerne wachsen, heißt unter anderem auch Nierenbaum, da die Cashews innerhalb einer nierenförmigen Schale reifen.



- braune Champignons
- Koriander
- Zucchini
- Buschbohnen
- Basmatireis
- Cashewkerne
- Massaman-Paste
- Kokosmilch
- Erdnussbutter
- Limette

25 [30] min.

35 [40] min.

Stufe 2

Thermomix übernimmt alles

Veggie

Neuentdeckung

Bunt, gesund und angenehm **scharf** scheint Dir immer zu schmecken! Dazu gehört definitiv auch unser mildes Thai-Curry hier, das gekonnt gutes Aussehen mit der Cremigkeit von Erdnussbutter und Kokosmilch sowie der richtigen Würze aus Koriander und Limette kombiniert. Die große Portion Gemüse darf natürlich auch nicht fehlen, darum Vorhang auf für ein richtig leckeres und angenehm sättigendes Gericht mit Zucchini, Buschbohnen und Champignons.



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du eine **Zitronenpresse** und **1 große Schüssel**.



1 BOHNEN & REIS

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Behälter verschließen. **Reis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen. **1200 g Wasser***, **1 TL Salz*** und **1 TL Öl*** zugeben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 WARM HALTEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen.



2 MEHR GEMÜSE VORBEREITEN

Zucchini in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. **Champignons** vierteln. Nach der Vorgarzeit Varoma absetzen, Deckel mit Varoma-Einlegeboden abnehmen und **Zucchiniwürfel** und **Champignonviertel** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma-Einlegeboden und Deckel wieder einsetzen, Varoma aufsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Kokosmilch, 100 g [200 g] **Garflüssigkeit**, **Erdnussbutter**, 1 TL [2 TL] **Limettensaft**, 1 TL [2 TL] **Gemüsebrühpaste***, je nach Geschmack **Massaman-Paste** (Achtung: scharf!), **Salz*** **Pfeffer*** und $\frac{2}{3}$ des gehackten **Korianders** zugeben und **20 Sek./Stufe 7** vermengen. Varoma öffnen, Varoma-Einlegeboden herausnehmen, **Bohnen** in den Mixtopf zugeben und **8 Min. [10 Min.]/98 °C/Stufe 1** kochen. Restliches **Gemüse** weiter warm halten.



3 WÄHRENDDESSEN

Limette halbieren und **Saft** auspressen. Blätter vom **Koriander** abzupfen und grob hacken. **Cashewkerne** grob hacken.



6 FERTIGSTELLEN

Zucchini- und **Champignonstücke** in eine große Schüssel geben. **Currysoße** mit **Bohnen** darübergeben und alles vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer***, etwas **Zucker*** und **Limettensaft** abschmecken.

Basmatireis auf Teller verteilen, **Curry** darauf anrichten, mit restlichem **Koriander** und **Cashewkernen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Zucchini ES	1	2
Buschbohnen	100 g	200 g
braune Champignons	200 g	400 g
Koriander	5 g ☞	10 g
Limette BR	½ ☞	1
Massaman-Paste	1 EL ☞	2 EL ☞
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Erdnussbutter 5) 8) 15)	15 g	30 g
Cashewkerne 8) 15)	10 g	20 g

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Gemüsebrühpaste*, Zucker*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	594 kJ/143 kcal	2771 kJ/664 kcal
Fett	8 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	15 g	67 g
– davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	5 g	20 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

5) Erdnüsse 8) Cashewkerne
15) kann Spuren von Weizen, Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien

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