



Leichter kochen,  
besser essen!



6  
KW40  
2016

>HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Indisches Gemüse-Curry mit Vollkorn-Basmati-Reis, knackigen Cashewkernen und Koriander

„Madras-Curry“ kommt aus der gleichnamigen Region in Südindien. Dahin entschwinden wir mit unseren Gedanken ganz automatisch beim Genuss dieses Gerichts - wärmend, duftend und farblich passend zum Herbstanfang! Lass auch Du Dich ent- und verführen!

 40 min.

 45 min.

 Stufe 2

vegetarisch, glutenfrei, ballaststoffreich



Vollkorn-Basmati-Reis



Buschbohnen



rote Paprika



Champignons



Zucchini



Cashewkerne



Koriander




Kokosmilch




Currypulver

## Für 2 Personen.....

- 150 g Vollkorn-Basmati-Reis
- 100 g Buschbohnen
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 100 g braune Champignons
- 20 g Koriander, abgezupft

- 200 g Kokosmilch 
- 3 g Currypulver **15)**
- 20 g Cashewkerne **8) 15)**

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

**8)** Schalenfrüchte  
**15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 678 kcal/2840 kJ  
Kohlenhydrate: 76 g  
Fett: 32 g, Eiweiß: 15 g  
Cholesterin: 0 mg  
Ballaststoffe: 9 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

### Gut im Haus zu haben .....

Salz, Pfeffer

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Thermomix, kleine Pfanne



**1** 1000 g Wasser und  $\frac{1}{2}$  TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Vollkorn-Basmati-Reis** einwiegen und mit dem Spatel gut vermischen. Varoma-Behälter aufsetzen, **Buschbohnen** hineingeben, Varoma verschließen und **17 Min./Varoma/Stufe 4** garen. Währenddessen **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** würfeln. **Zucchini** ebenfalls würfeln. **Champignons** in Scheiben schneiden.



**2** Varoma abnehmen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, zugedeckt zur Seite stellen und ruhen lassen. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren. Mixtopf leeren und trocknen.

**3** Großteil der **Korianderblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**4** **Kokosmilch**, vorgegarte **Bohnen**, **Zucchiniwürfel**, **Champignonscheiben**, **Currypulver**, **Paprikawürfel** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben und **10 – 12 Min./98 °C/🌀/Stufe 1** köcheln. Währenddessen in einer kleinen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie goldbraun sind und fein duften. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



**5** **Vollkorn-Basmati-Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen, **Gemüse-Curry** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und darauf anrichten. Mit **Cashewkernen** und restlichem **Koriander** bestreuen und genießen.

