

Indisches Korma Curry mit Zucchini

Champignons, Limettenreis und Mandelblättchen

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 767 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Zucchini



braune Champignons



Karotte



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Korma-Paste



Mandelblättchen



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



rote Chilischote



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüseribe und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES MA	1	2	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Korma-Paste 11)	50 g	75 g**	100 g
Mandelblättchen 22)	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1
rote Chilischote MA ES	1	1	2

**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. 740 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	3209 kJ/767 kcal
Fett	5,50 g	40,72 g
– davon ges. Fettsäuren	2,98 g	22,04 g
Kohlenhydrate	10,63 g	78,73 g
– davon Zucker	2,12 g	15,70 g
Eiweiß	2,38 g	17,64 g
Salz	0,249 g	1,843 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: 11) Soja **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **MA:** Marokko **ES:** Spanien



Gemüse vorbereiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter geben.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Karotten schälen und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Champignons vierteln.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben.



Dampfgaren

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** zugeben.

Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Kleinigkeiten

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Limette** in Spalten schneiden.

Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Mandelblättchen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen, dann herausnehmen.

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen.



Weitergaren & Soße kochen

Varoma wieder aufsetzen und **6 Min. [7 Min. | 8 Min.]/Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erwärmen und weiße **Frühlingszwiebelringe** und zerkleinerten **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten.

Korma-Paste hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen. Hitze reduzieren und **Soße** bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Varoma fertig ist.



Curry vollenden

Varoma abnehmen, **Gemüse** in die Pfanne zur **Soße** geben und unterheben.

Curry mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unter den **Reis** heben.



Anrichten

Curry und **Reis** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **gerösteten Mandelblättchen** und **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

