



# GELBES THAI - CURRY

mit Bohnen, Champignons und Kokosmilch auf Jasminreis



## HELLO CURRYPASTE!

Die gelbe Currypaste wurde tatsächlich erst nachträglich zu der grünen und roten Currypaste als „traditionell thailändisch“ zugefügt.



braune Champignons



Rüebli



grüne Bohnen



Jasminreis



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Limette



Frühlingszwiebeln



rote Chili

30 Minuten

Stufe 1

veggie

Neuentdeckung

leichter Genuss

Mit diesem bunten, **glutenfreien** Gemüsecurry sorgen wir für gute Laune auf Deinem Teller! Cremige **Schärfe** ist sowieso das beste Hilfsmittel gegen triste Stimmung, darum schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft, wenn Du die feine Currypaste anbrätst und gib Deinem Curry mit Limettensaft das gewisse Etwas. Und vergiss nicht, nur so viel Chili zuzufügen, wie Du auch vertragen kannst!

Obst und Gemüse waschen. Erhitze **400 ml [800 ml] Wasser** im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb** und einen grossen **Topf**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Braune Champignons** je nach Grösse vierteln oder halbieren. **Rüebli** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Enden der **grüne Bohnen** abschneiden dann halbieren. Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf 100 ml [200 ml] heisse **Gemüsebouillon** zubereiten.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

**Limette** halbieren. **Chili** halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.



## 2 REIS GAREN

In einen kleinen 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 ca. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



## 5 ABSCHMECKEN

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



## 3 FÜR DAS CURRY

In einem grossen Topf  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** auf mittlerer Stufe erwärmen. Weisse **Zwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Rüebli**scheiben, **Bohnen** und **Champignonviertel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 8–10 Min. weiterköcheln lassen.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) bestreuen und geniessen.

Guten Appetit!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	200 g	400 g
Rüebli	1	2
grüne Bohnen	200 g	400 g
Jasminreis 15)	150 g	300 g
gelbe Currypaste	$\frac{1}{2}$ EL	1 EL
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Limette	$\frac{1}{2}$	1
Frühlingszwiebeln	2	4
rote Chili	$\frac{1}{2}$	1

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Salz, Pfeffer, Öl, Gemüsebouillon  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	511 kJ/123 kcal	2703 kJ/650 kcal
Fett	6 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	23 g
Kohlenhydrate	15 g	75 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiss	3 g	16 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# YELLOW THAI CURRY

with green beans, mushrooms and coconut milk on jasmine rice



## HELLO CURRY PASTE!

*It's true that yellow curry paste was only added at a later date to green and red curry paste as "traditionally Thai".*



Brown mushrooms



Carrots



Green beans



Jasmine rice



Coconut milk



Yellow curry paste



Lime



Spring onions



Red chilli

30 minutes

Level 1

Veggie

A new discovery

Light meal

With this colourful, gluten-free vegetable curry, we're going to cheer up your plate! At any rate, creamy spiciness is the best medicine against a gloomy mood, so pick up your wooden spoon, enjoy the exotic aromas as you sauté the delicate curry paste and give your curry something special with a dash of lime juice. And make sure you don't add more chilli than you can stand!

Wash fruit and vegetables. Boil **400 ml [800 ml] water** in the kettle. You will also need: a small pot (with lid), a sieve and a large pot.



### 1 CHOP VEGETABLES

Cut the **brown mushrooms** into quarters or eighths depending on their size. Peel **carrots** and cut into slices about 1 cm thick. Cut the ends off the **green beans**, then halve them. Cut the green and white parts of the **spring onions** into thin rings separately from one another. In a small pot, prepare 100 ml [200 ml] hot **vegetable stock**.



### 4 MEANWHILE

Halve the **lime** and **chilli** (warning: spicy!), remove seeds and cut **chilli** halves into thin strips.



### 2 COOK RICE

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot **water**, add **salt**, stir in **jasmine rice** and bring to the boil again. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from the stove and allow to cool for approx. 10 min.



### 5 SEASON

Remove the **curry** from the stove when cooked, add **lime** juice to taste and season with **salt** and **pepper**.



### 3 FOR THE CURRY

Heat ½ tbsp. [1 tbsp.] **oil** in a large pot on medium heat. Sauté white **onion** rings in it for approx. 2 min. until glazed. Add ½ tbsp. [1 tbsp.] **curry paste** (warning: spicy!) and sauté for approx. 1 min. Deglaze with **coconut milk** and prepared **vegetable stock** and bring to the boil again. Add **carrot** slices, **beans** and **mushroom** quarters. Reduce the heat a little, cover and simmer for 8-10 min.



### 6 ARRANGE

Fluff **jasmine rice** up with a fork, arrange on plates and add the **curry**. Sprinkle with the green **spring onion** rings and **chilli** strips (warning: spicy!) and enjoy.

Enjoy your meal!

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2p	4P
Brown mushrooms	200 g	400 g
Carrots	1	2
Green beans	200 g	400 g
Jasmine rice <sup>15)</sup>	150 g	300 g
Yellow curry paste	½ tbsp.	1 tbsp.
Coconut milk	250 ml	500 ml
Lime	½	1
Spring onions	2	4
Red chilli	½	1

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Salt, pepper, oil, vegetable stock  
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	511 kJ/123 kcal	2703 kJ/650 kcal
Fat	6 g	32 g
- incl. saturated fats	5 g	23 g
Carbohydrate	15 g	75 g
- incl. sugar	3 g	13 g
Protein	3 g	16 g
Dietary fibre	2 g	7 g
Salt	1 g	3 g

### ALLERGENS

<sup>15)</sup> May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

### OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



# CURRY THAÏ JAUNE

avec des haricots, des champignons et du lait de coco accompagné de riz basmati



## HELLO PÂTE DE CURRY !

La pâte de curry jaune est devenue une pâte « thaïlandaises traditionnelles » après les pâtes de curry verte et jaune.



Champignons bruns



Carotte



Haricots verts



Riz thaï



Lait de coco



Pâte de curry jaune



Citron vert



Oignons de printemps



Piment rouge

30 minutes

Niveau 1

Veggie

Redécouverte

Régal léger

Ce curry de légumes coloré et **sans gluten** mettra de la bonne humeur dans votre assiette ! Un piquant crémeux est de toute façon le meilleur remède contre la déprime. Alors mettez-vous aux fourneaux, appréciez les senteurs exotiques de la pâte de curry quand vous la faites cuire et apportez un petit plus à votre curry avec du jus de citron vert. Et n'oubliez pas de doser le chili avec modération !

Laver les fruits et les légumes. Chauffer **400 ml [800 ml]** d'eau dans la bouilloire.  
Pour réaliser cette recette, il vous faut également une petite casserole (avec couvercle), une passoire et une grande casserole.



## 1 COUPER LES LÉGUMES

Couper en quatre ou en deux les **champignons bruns** selon leur taille. Éplucher les carottes et les couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Ôter les bouts des haricots **verts**, puis les couper en deux. Couper en rondelles fines et de manière distinctes les parties vertes et blanches des **oignons de printemps**. Préparer dans une petite casserole 100 ml [200 ml] de **bouillon** de légumes chaud.



## 4 PENDANT CE TEMPS

Couper en deux les **citrons verts**. Couper le **chili** en deux (attention : piquant !), retirer les graines et couper le **chili** en fines rondelles.



## 2 CUIRE LE RIZ

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'eau chaude, **saler**, ajouter le riz basmati et porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu moyen env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler au moins 10 min en laissant le couvercle.



## 5 GOÛTER

Retirer le **curry** du feu à la fin du temps de cuisson, ajouter du jus de citron vert en fonction de vos goûts, saler et poivrer.



## 3 PRÉPARER LE CURRY

Dans une grande casserole, faire chauffer à feu moyen ½ cs [1 cs] d'**huile**. Y faire fondre env. 2 min. les rondelles blanches de l'oignon. Ajouter ½ cs [1 cs] de pâte de **curry** (attention : piquant !) et faire revenir env. 1 min. Déglacer avec le lait de coco et le **bouillon** de légumes et porter à ébullition. Ajouter les tranches de carottes, les haricots et les quartiers de **champignons**. Réduire le feu et laisser mijoter sous couvercle 8 à 10 min.



## 6 DRESSER

Aérer le riz thaï avec une fourchette, disposer dans l'assiette et placer dessus le **curry**. Garnir de rondelles vertes d'oignon de printemps et de piment (attention : piquant !), puis déguster.

Bon appétit !

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P	4P
Champignons bruns	200 g	400 g
Carottes	1	2
Haricots verts	200 g	400 g
Riz thaï 15)	150 g	300 g
Pâte de curry jaune	½ cs	1 cs
Lait de coco	250 ml	500 ml
Citron vert	½	1
Oignons de printemps	2	4
Piment rouge	½ cuillère	1

**INGRÉDIENTS AVOIR CHEZ SOI :** sel, poivre, huile, bouillon de légumes  
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

☞ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	511 kJ/123 kcal	2703 kJ/650 kcal
Graisse	6 g	32 g
- dont acides gras saturés	5 g	23 g
Glucides	15 g	75 g
- dont sucre	3 g	13 g
Protéines	3 g	16 g
Fibres	2 g	7 g
Sel	1 g	3 g

### ALLERGÈNES

15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

### NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch