

Rotes Thai-Curry mit Garnelen

Kokosmilch und Korianderreis

Zeit Sparen 15 Minuten • 2926 kJ/699 kcal • Tag 2 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Basmatireis



Gemüsemix Lauch,
Champignons, Karotte



Zucchini



rote Currypaste



Kokosmilch



Limette, gewachst



Koriander



Petersilie glatt



Garnelen



Hühnerbrühe



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte	150 g	300 g	300 g
Zucchini DE	1	1	2
rote Currypaste 11)	0,5	0,75	1
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Limette, gewachst VN	1	1	2
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Garnelen 5) 14)	200 g	300 g	400 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 690 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2926 kJ/699 kcal
Fett	4,85 g	33,59 g
– davon ges. Fettsäuren	3,07 g	21,28 g
Kohlenhydrate	10,19 g	70,62 g
– davon Zucker	1,31 g	9,11 g
Eiweiß	3,80 g	26,34 g
Salz	0,487 g	3,375 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: **5)** Krebstiere **11)** Soja **14)** Schwefeldioxid und Sulfite
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam



Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißem **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren, leicht **salzen*** und zum Kochen bringen. **Reis** 10 Min. kochen, bis er weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Kräuter grob hacken.

Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Garnelen** darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten, bis diese leicht gebräunt sind. Herausnehmen.

Erneut 0,5 EL [1 EL | 1,5 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen. **Zucchini**, vorgeschnittenes **Gemüse** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Curry-Paste (Achtung: scharf!)** zugeben und 1 Min. anbraten.

Gemüse mit **Kokosmilch** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Tip: Die Currypaste ist sehr scharf, probiere daher erst einmal eine kleine Menge davon und taste dich langsam an die gewünschte Schärfe heran.

Curry vollenden

Hitze etwas reduzieren und ca. 5 – 6 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt und das **Gemüse** weich ist.

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

Hälfte der **Kräuter** unter den fertigen **Reis** rühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis und **Curry** auf Teller verteilen.

Mit **Garnelen** toppen und mit restlichen **Kräutern** bestreuen.

Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

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

