

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Limettenreis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 686 kcal • Tag 3 kochen

9



Kokosmilch



grüne Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebel



rote Paprika



Jasminreis



Champignons



Gemüsebrühe



Erdnüsse



Limette, ungewachst



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
grüne Currypaste	1	1,5	2
Zucchini ES NL	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	3
rote Paprika NL BE ES	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse 1	10 g	20 g	20 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	2
Öl*, Wasser*, Zucker*	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. 740 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2870 kJ/686 kcal
Fett	4,45 g	33,08 g
- davon ges. Fettsäuren	2,87 g	21,29 g
Kohlenhydrate	10,53 g	78,23 g
- davon Zucker	2,24 g	16,64 g
Eiweiß	2,31 g	17,13 g
Salz	0,298 g	2,216 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: 1) Erdnüsse **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

NL: Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Reis garen

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Paprika halbieren, **Kerne** entfernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Gemüse anbraten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Zucchini**, **Paprika**, weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** für 3 Min. scharf anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



Für die Sauce

Achtung! Unser grünes **Curry** ist wirklich sehr scharf. Benutze am besten erst mal etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), **Gemüsebrühpulver**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.

grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält ordentlich grünen Chili – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.



Curry fertigstellen

Hitze etwas reduzieren, Pfanneninhalte mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** ablöschen und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und **Limette** danach in 4 Spalten schneiden.

Soße nach der Garzeit mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken.



Anrichten

Reis mit der Gabel etwas auflockern und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf tiefe Teller geben und **Curry** dazu anrichten. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Erdnüssen** bestreuen und 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>

