

# Thai-Curry-Risotto mit Kaiserschoten und Pilzen getopft mit gerösteten Erdnüssen

Vegan One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 830 kcal • Tag 3 kochen

27



Risottoreis



Gemüsebrühe



Kokosmilch



rote Currypaste



Knoblauchzehe



Zwiebel



Limette, ungewaschen



geröstete Erdnüsse



Frühlingszwiebel



Kaiserschoten



braune Champignons



Sojasoße



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	6 g	8 g	12 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Currypaste <b>11</b>	1 TL**	1,5 TL**	2 TL**
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE   ES</b>	1	1	1
geröstete Erdnüsse <b>1</b>	20 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	2	3	4
Kaiserschoten	150 g	300 g	300 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Sojasoße <b>11</b> <b>15</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Wasser*, Öl*	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. 780 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	3472 kJ/830 kcal
Fett	4,36 g	34,17 g
– davon ges. Fettsäuren	2,08 g	16,30 g
Kohlenhydrate	14,00 g	109,73 g
– davon Zucker	1,43 g	11,20 g
Eiweiß	2,19 g	17,20 g
Salz	0,325 g	2,551 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 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten

MA: Marokko IT: Italien NZ: Neuseeland CO: Kolumbien

MX: Mexiko BR: Brasilien VN: Vietnam PE: Peru



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kaiserschoten** halbieren.

**Zwiebel** abziehen und fein hacken.

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

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

**Champignons** vierteln.



## 2 Für das Curry

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpulver**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und 600 ml [900 ml | 1.200 ml] **Wasser\*** verrühren.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Kaiserschoten** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten. Herausnehmen.



## 3 Reis anschwitzen

In dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erwärmen, gehackte **Zwiebel**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Champignons** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. 1 gestr. TL [1,5 gestr. TL | 2 gestr. TL] **rote Currypaste (Achtung: scharf!)** und **Risottoreis** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Dabei alles gut vermengen.

**Tipp:** Wenn Du es gerne scharf magst, kannst Du auch 1 EL [1,5 EL | 2 EL] der roten Currypaste verwenden oder am Ende mit der Currypaste abschmecken.



## 4 Risotto kochen

**Topfinhalt** mit der **Kokosmilch-Mischung** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.

**Limette** vierteln.



## 5 Risotto fertigstellen

Nach Ende der Garzeit **Kaiserschoten** unterheben, das **Risotto** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

**Tipp:** Falls Dir der Reis noch zu körnig sein sollte, kannst Du noch etwas **Wasser\*** hinzufügen und das **Risotto** weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



## 6 Anrichten

**Thai-Curry-Risotto** auf Teller verteilen.

Mit **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

## Guten Appetit!

### rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich roten Chili – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

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

