



VEGANES GELBES KOKOSCURRY

mit Bohnen, Peperoncini und braunen Champignons auf Jasminreis



HELLO PEPERONCINI

Echt scharf! Die Peperoncini bringt heute Würze auf Deinen Teller – obendrein ist sie richtig gesund!



braune Champignons



Rüebli



Buschbohnen



Jasminreis



gelbe Currypaste



Limette



Frühlingszwiebeln



rote Peperoncini



Kokosmilch



Knoblauchzehe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Obst** und **Gemüse**.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** und **1 grossen Topf**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Braune Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Rüebli schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Mit 50 ml [100 ml] **heissem Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** eine **Bouillon** zubereiten.



4 WÄHRENDEDESSEN

Limette halbieren und in Spalten schneiden.

Peperoncini halbieren, Kerne entfernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



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 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



5 ABSCHMECKEN

Curry nach der 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** und gehackten **Knoblauch** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. **Currypaste** zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Rüebli** **scheiben**, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Buschbohnen	1 x	200 g	1 x	400 g
braune Champignons	1 x	200 g	1 x	400 g
rote Peperoncini	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Frühlingszwiebeln	2 x	35 g	4 x	35 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Limette	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
gelbe Currypaste 11)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Öl* für Schritt 3		$\frac{1}{2}$ EL		1 EL
Gemüsebouillon* für Schritt 1		4 g		8 g
heisses Wasser* für Schritt 1		50 ml		100 ml
heisses Wasser* für Schritt 2		300 ml		600 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
Ⓞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	432 kJ/103 kcal	2.561 kJ / 612 kcal
Fett	4.26 g	25.28 g
- davon ges. Fettsäuren	3.65 g	21.64 g
Kohlenhydrate	13.37 g	79.33 g
- davon Zucker	2.38 g	14.13 g
Eiweiss	2.55 g	15.14 g
Salz	0.15 g	0.93 g

ALLERGENE

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

En Guete!



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



CURRY JAUNE VÉGÉTALIEN À LA NOIX DE COCO

avec haricots, peperoncini, champignons bruns et riz thaï

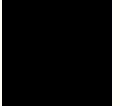


HELLO PEPERONCINI

C'est vraiment chaud ! Le peperoncini amène aujourd'hui des épices dans votre assiette - et en plus, il est bon pour la santé !



Champignons bruns



Carottes



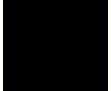
Haricots verts



Riz thaï



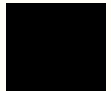
Pâte de curry jaune de coco



Citron vert



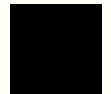
Oignons de printemps




Piment rouge



Lait de coco



Gousse d'ail

 **30 à 40** minutes (selon le nombre de personnes)

 Niveau 1

 Veggie

Laver les **fruits** et les **légumes**.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 petite poêle** et **une grande casserole**.



1 COUPER LES LÉGUMES

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la bouilloire. Couper les **champignons bruns** en fonction de leur taille en quatre ou en deux. Éplucher les **carottes** et couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Enlever les extrémités des **haricots nains** et couper en deux. Couper en rondelles fines en séparant les parties vertes et blanches des **oignons de printemps**. Préparer un bouillon avec 50 ml [100 ml] d'**eau chaude*** et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes***.



4 PENDANT CE TEMPS

Couper le **citron vert** en deux, puis en tranches. Couper le **peperoncini** en deux, enlever les graines et couper en rondelles (**attention, piquant !**).



2 CUIRE LE RIZ

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, **saler***, ajouter le **riz thaï** et porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 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** selon les goûts, **saler*** et **poivrer***.



3 PRÉPARER LE CURRY

Dans une grande casserole, chauffer à feu moyen ½ cs [1 cs] d'**huile** à feu moyen. Faire blondir les rondelles blanches d'**oignon de printemps** et l'ail hachés env. 2 min. Ajouter la pâte de **curry** et faire revenir 1 min. Déglacer avec le **lait de coco** et le **bouillon de légumes** et porter à ébullition. Ajouter les **rondelles de carotte**, les **morceaux de haricots**, les quartiers de **champignons**. Réduire le feu et laisser mijoter 10 à 12 min. avec le couvercle.



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 **peperoncini** (**attention : piquant !**), puis déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Haricots verts	1 x	200 g	1 x	400 g
Champignons bruns	1 x	200 g	1 x	400 g
Piment rouge ☹	0.5 x	15 g	1 x	15 g
Oignons de printemps	2 x	35 g	4 x	35 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Carottes	2 x	100 g	4 x	100 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Citron vert	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Pâte de curry jaune 11)	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Huile* pour l'étape 3		½ cs		1 cs
Bouillon de légumes* pour l'étape 1		4 g		8 g
Eau chaude* pour l'étape 1		50 ml		100 ml
Eau chaude* pour l'étape 2		300 ml		600 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].
☹ 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.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	432 kJ/103 kcal	2.561 kJ/612 kcal
Graisse	4.26 g	25.28 g
- dont acides gras saturés	3.65 g	21.64 g
Glucides	13.37 g	79.33 g
- dont sucre	2.38 g	14.13 g
Protéines	2.55 g	15.14 g
Sel	0.15 g	0.93 g

ALLERGÈNES

11) dioxyde de soufre et sulfites

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

Bon appétit !



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