



MILDES, GRÜNES CURRY MIT GRÜNEM SPARGEL, Champignons und fluffigem Reis



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



Rüebli



Reis



braune Champignons



Limette



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Zitronengras



Cashewkerne



gelbe Currypaste



grüner Spargel

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb, 1 kleinen Topf** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 BASMATIREIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Zitronengras quer halbieren.

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und Hälfte des **Zitronengrases** einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **weisse Zwiebelringe** und **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten. Anschliessend **Rüebli, Spargel** und **Champignons** in die Bratpfanne geben und kurz 2 Min. anbraten. Danach **Currypaste** und restliches **Zitronengras** hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen. Hitze reduzieren und **Currysauce** für ca. 6 – 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden des **Spargels** ca. 1 cm breit abschneiden. **Spargelstangen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Limette** abreiben, halbieren und in Spalten schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Am Ende der Garzeit **Zitronengras** aus dem **Curry** und aus dem **Reis** nehmen. **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten** in die Bratpfanne pressen. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Reis** mit einer Gabel auflockern und 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** unterrühren.



3 MEHR GEMÜSE SCHNEIDEN

Rüebli schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Braune Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.



6 ANRICHTEN

Reis zusammen mit dem **Spargel-Curry** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und mit **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | | 4P | |
|-------------------------------|----------------|--------|--------|--------|
| Rüebli | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Reis | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| braune Champignons | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Limette ☉ | 0.5 x | 75 g | 1 x | 75 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x | 35 g | 2 x | 35 g |
| Kokosmilch | 1 x | 250 ml | 1 x | 500 ml |
| Knoblauchzehe | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Zitronengras | 1 x | 20 g | 2 x | 20 g |
| Cashewkerne 7) | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| gelbe Currypaste | 1 x | 20 ml | 1 x | 40 ml |
| grüner Spargel | 1 x | 200 g | 1 x | 400 g |
| heisses Wasser* für Schritt 1 | 300 ml | | 600 ml | |
| Öl* für Schritt 4 | 1 EL | | 2 EL | |
| 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.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|
| Brennwert | 545 kJ/130 kcal | 2.523 kJ/603 kcal |
| Fett | 6.04 g | 27.98 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 4.78 g | 22.15 g |
| Kohlenhydrate | 15.25 g | 70.64 g |
| - davon Zucker | 2.29 g | 10.59 g |
| Eiweiss | 3.29 g | 15.22 g |
| Salz | 0.15 g | 0.72 g |

ALLERGENE

7) Schalenfrüchte

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

f i y p #HelloFreshCH

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



CURRY VERT DOUX AUX ASPERGES VERTES, champignons et riz thaï onctueux

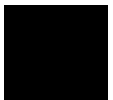


HELLO LAIT DE COCO

La teneur en graisse du lait de coco est bien plus réduite que celle de la crème fraîche ou de la crème et, contrairement à elles, il ne contient pas de cholestérol.



Lait de coco



Lemongrass



Carotte



Riz thaï



Champignons



Citron vert



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Noix de cajou



Asperge verte



Pâte de curry jaune

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau **2** Régal léger

Gain de temps Veggie

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 passoire**, **1 petite casserole** et **1 grande poêle**.



1 CUIRE LE RIZ THAÏ

Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**.

Couper le **lemongrass** en deux dans le sens de la longueur. Rincer le **riz thaï** à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau bouillante, **saler*** et porter à ébullition. Y mettre le **riz** et la **moitié** du **lemongrass** et laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes. Retirer ensuite du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** à feu vif et faire revenir les rondelles d'**oignon blanches** et l'**ail** 3 minutes. Ajouter ensuite les **carottes**, les **asperges** et les **champignons** dans la poêle et faire revenir 2 minutes. Ajouter ensuite 1 cs [2 cs] de pâte de **curry** et le reste de **lemongrass**, puis déglacer avec du **lait de coco**. Laisser mijoter la **sauce au curry** à feu doux environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



2 COUPER LES LÉGUMES

Couper environ 1 cm de l'extrémité des asperges. Couper les **asperges** en morceaux d'env. 3 cm de long.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.

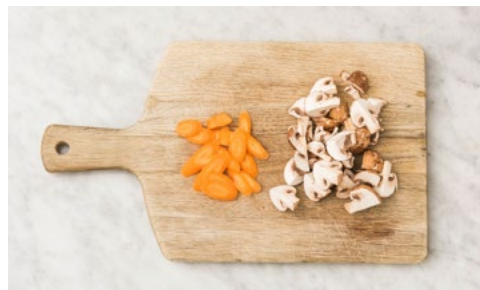
Peler l'**ail** et le hacher finement.

Laver le **citron vert** à l'eau chaude, le frotter, le couper en deux et le couper en tranches.



5 METTRE LA TOUCHE FINALE AU CURRY

En fin de cuisson, retirer le **lemongrass** du **curry** et du **riz**. Presser 2 [4] tranches de **citron vert** dans la poêle. Assaisonner le **curry** avec du **sel*** et du **poivre***. Égrainer le **riz thaï** avec une fourchette et ajouter 1 cs [2 cs] de **zeste de citron vert**.



3 COUPER LES LÉGUMES

Éplucher les **carottes** et les couper en diagonale en fines tranches.

Couper en deux ou en quatre les **champignons** selon leur taille.



6 DRESSER

Répartir le **riz thaï** avec le **curry** aux **asperges** dans des assiettes creuses, **parsemer** des rondelles d'**oignon vertes** et de noix de cajou et déguster avec les tranches de **citron vert**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 2P | | 4P | |
|-----------------------|-----------------|--------|--------|--------|
| Carotte | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Riz thaï | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Champignons bruns | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Citron vert ☉ | 0.5 x | 75 g | 1 x | 75 g |
| Oignon de printemps | 1 x | 35 g | 2 x | 35 g |
| Lait de coco | 1 x | 250 ml | 1 x | 500 ml |
| Gousse d'ail | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Lemongrass | 1 x | 20 g | 2 x | 20 g |
| Noix de cajou 7) | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Pâte de curry jaune ☉ | 1 x | 20 ml | 1 x | 40 ml |
| Asperges vertes | 1 x | 200 g | 1 x | 400 g |
| Eau* pour l'étape 1 | 300 ml | | 600 ml | |
| Huile* pour l'étape 4 | 1 cs | | 2 cs | |
| 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 | 545 kJ/130 kcal | 2.523 kJ/603 kcal |
| Graisse | 6.04 g | 27.98 g |
| - dont acides gras saturés | 4.78 g | 22.15 g |
| Glucides | 15.25 g | 70.64 g |
| - dont sucre | 2.29 g | 10.59 g |
| Protéines | 3.29 g | 15.22 g |
| Sel | 0.15 g | 0.72 g |

ALLERGÈNES

7) fruits à coque

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

f i y p #HelloFreshCH

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