

Green Shrimp Curry mit Zucchini

Limettenreis und gerösteten Erdnüssen

unter 650 Kalorien • 25 - 35 Minuten • 639 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



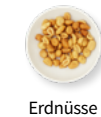
Jasminreis



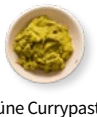
Zucchini



Kokosmilch



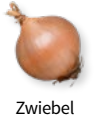
Erdnüsse



grüne Currypaste



Limette



Zwiebel



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Gemüseraffel,
1 kleinen Topf mit Deckel und
1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Garnelen 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Erdnüsse 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
grüne Currypaste	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g

**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. 680 g)
Brennwert	392 kJ/ 94 kcal	2672 kJ/ 639 kcal
Fett	4.36 g	29.76 g
– davon ges. Fettsäuren	2.51 g	17.10 g
Kohlenhydrate	9.84 g	67.08 g
– davon Zucker	1.14 g	7.79 g
Eiweiss	3.59 g	24.46 g
Salz	0.188 g	1.282 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 **5)** Krebstiere

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



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



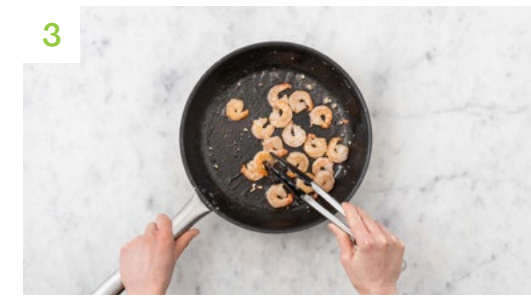
Kleine Vorbereitung

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** vierteln.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zucchini längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

Erdnüsse grob hacken.



Garnelen anbraten

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 1 EL [2 EL] grüne **Currypaste (Achtung: scharf!)**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Garnelen darin 2 Min. rundum scharf anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen.



Gemüse anbraten

In derselben grossen Bratpfanne erneut 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel und **Zucchini** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Zucchini** leicht gebräunt ist.

Bratpfanneninhalte mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen, Hitze reduzieren und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Curry** leicht eindickt.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Garnelen vollenden

Garnelen zurück in die Bratpfanne geben und abgedeckt 2 – 3 Min. ziehen lassen, bis die **Garnelen** innen nicht mehr rosa sind.



Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf Teller verteilen, grünes **Curry** daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen.

En Guete!

grüne Currypaste

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Green shrimp curry with courgette lime rice and roasted peanuts

Under 650 calories | 25–35 minutes • 639 kcal • Cook on day 2



Shrimps



Jasmine rice



Courgette



Coconut milk



Peanuts



Green curry paste



Lime



Onion



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

Let's get started

Wash the vegetables and pat the shrimps dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 vegetable grater, 1 small pot with lid and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Shrimps 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Green curry paste	0.5 x	50 g	1 x	50 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 680 g)
Calories	392 kJ/94 kcal	2672 kJ/639 kcal
Fat	4.36 g	29.76 g
– of which saturated fats	2.51 g	17.10 g
Carbohydrate	9.84 g	67.08 g
– of which sugar	1.14 g	7.79 g
Protein	3.59 g	24.46 g
Salt	0.188 g	1.282 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Peanuts **5)** Shellfish

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the rice

Heat up plenty of water in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid.

Add salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



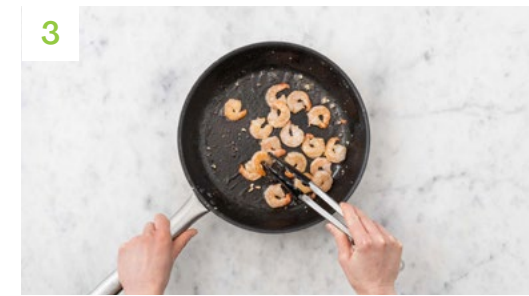
2 Get prepped

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

Halve the onion and cut into thin strips.

Quarter the courgette lengthways, then chop it into 2 cm pieces.

Coarsely chop the peanuts.



3 Sauté the shrimps

In a tall mixing bowl, mix the coconut milk, 1 tbsp. [2 tbsp.] green curry paste (attention: spicy!), 4 g [8 g] chicken stock powder*, the juice of 2 [4] lime quarters, 150 ml [300 ml] water*, salt* and pepper*.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan with a lid.

Sear the shrimps in it for 2 min. on all sides. Then remove from the frying pan.



4 Sauté the vegetables

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in the same large frying pan.

Sauté the mushrooms and onion for 4–5 min. until the mushrooms are slightly browned.

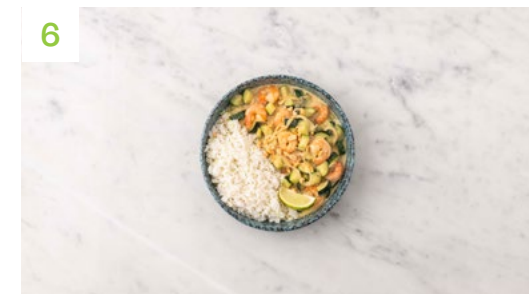
Deglaze the pan with the prepared sauce, reduce the heat and simmer for 4–5 min. until the curry thickens slightly.

Season with salt* and pepper*.



5 Finish the shrimps

Return the shrimps to the frying pan, cover, and simmer for 2–3 min. until the shrimps are no longer pink inside.



6 Serve

Once the rice is cooked, fluff it with a fork and stir in the lime zest.

Apportion the lime rice on plates, arrange the green curry alongside and top with peanuts.

Bon appetit!

Green curry paste

Our curry paste contains a good amount of green peperoncini – hence the spiciness. Start with 1 tbsp. and use more as needed.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Curry vert de crevettes aux courgettes riz au citron vert et cacahuètes grillées

Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 639 kcal • Cuisiner au 2e jour

5



Crevettes



Riz thaï



Courgette



Lait de coco



Cacahuètes



Pâte de curry vert



Citron vert



Oignon



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

huile*, eau*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 râpe à légumes, 1 petite casserole avec couvercle et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Crevettes 5	1 x	150 g	1 x	300 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Lait de coco	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Cacahuètes 1	1 x	20 g	1 x	40 g
Pâte de curry vert	0,5 x	50 g	1 x	50 g
Citron vert	1 x	75 g**	1 x	75 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g

**Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	392 kJ/ 94 kcal	2 672 kJ/ 639 kcal
Lipides	4,36 g	29,76 g
- dont acides gras saturés	2,51 g	17,10 g
Glucides	9,84 g	67,08 g
- dont sucre	1,14 g	7,79 g
Protéines	3,59 g	24,46 g
Sel	0,188 g	1,282 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) Cacahuètes **5**) Crustacés

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



Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude.

Bien saler* l'eau et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



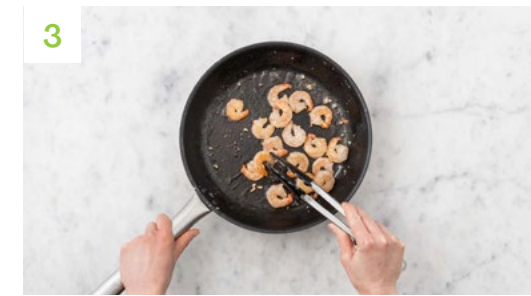
Petite préparation

Laver le citron vert à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la courgette en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 2 cm.

Hacher grossièrement les cacahuètes.



Faire revenir les crevettes

Dans un bol mélangeur haut, mélanger le lait de coco, 1 cs [2 cs] de pâte de curry vert (attention : piquant !), 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 150 ml [300 ml] d'eau*, du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 0,5 cs [1 cs] d'huile*.

Y faire revenir à feu vif les crevettes des deux côtés pendant 2 min. Retirer de la poêle.



Faire revenir les légumes

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 0,5 cs [1 cs] d'huile*.

Y faire revenir l'oignon et les courgettes pendant 4 à 5 min jusqu'à ce que les courgettes soient légèrement dorées.

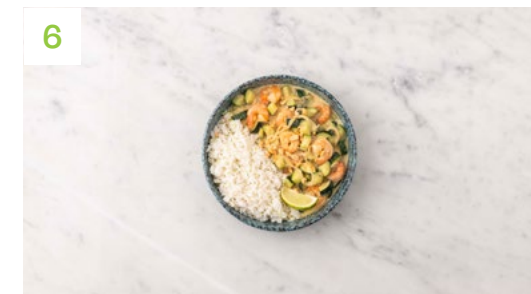
Mouiller le contenu de la poêle avec la sauce préparée, réduire le feu et laisser mijoter 4 à 5 min jusqu'à ce que le curry s'épaississe légèrement.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Terminer les crevettes

Remettre les crevettes dans la poêle et laisser mijoter à couvert pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus roses à l'intérieur.



Dresser

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer le zeste de citron vert.

Répartir le riz au citron vert sur les assiettes, dresser le curry vert à côté et garnir de cacahuètes.

Bon appétit !

Pâte de curry vert

Notre pâte de curry contient une bonne quantité de piments verts, d'où son piquant. Commencez plutôt par assaisonner avec 1 cuillère à soupe et utilisez plus si nécessaire.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

