

Thai-Curry-Risotto mit Kefen und Pilzen

getoppt mit gerösteten Erdnüssen

Vegan One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 828 kcal • Tag 3 kochen

29



Risottoreis



Kokosmilch



grüne Currypaste



Knoblauchzehe



Zwiebel



Limette, ungewachst



geröstete Erdnüsse



Frühlingszwiebel



Kefen



braune Champignons



Sojasauce



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Risottoreis	1 x	300 g**	2 x	300 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
grüne Currypaste	0.05 x	50 g**	0.1 x	50 g**
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
geröstete Erdnüsse 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Frühlingszwiebel	2 x	15-25 g	1 x	140 g
Kefen	1 x	150 g	2 x	150 g
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Sojasauce 11) 15)	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml

**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	444 kJ/ 106 kcal	3464 kJ/ 828 kcal
Fett	4.48 g	34.92 g
- davon ges. Fettsäuren	2.23 g	17.36 g
Kohlenhydrate	13.70 g	106.83 g
- davon Zucker	1.35 g	10.53 g
Eiweiss	2.16 g	16.86 g
Salz	0.167 g	1.301 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 11) Soja 15) Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kefen halbieren.

Zwiebel fein hacken.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauchzehe fein hacken.

Champignons vierteln.



2 Für das Curry

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver***, die Hälfte [alles] von der **Sojasauce**, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und 600 ml [1200 ml] **Wasser*** verrühren.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kefen** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten. Herausnehmen.



3 Reis anschwitzen

In dem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erwärmen, gehackte **Zwiebel**, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Champignons** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. 1 gestr. TL [2 gestr. TL] grüne **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 [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 **Kefen** 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.

En Guete!

rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich rote Peperoncini – typisch asiatisch. Typisch ist auch 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!



Thai curry risotto with mangetout and mushrooms topped with roasted peanuts

Vegan | One-pot dish | 35–45 minutes • 828 kcal • Cook on day 3

29



Risotto rice



Coconut milk



Green curry paste



Garlic clove



Onion



Unwaxed
lime



Roasted peanuts



Spring onions



Mangetout



Brown mushrooms



Soy sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 large pot and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Risotto rice	1 x	300 g**	2 x	300 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Green curry paste	0.05 x	50 g**	0.1 x	50 g**
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Roasted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Mangetout	1 x	150 g	2 x	150 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Soy sauce 11) 15)	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml

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

Average nutritional values per

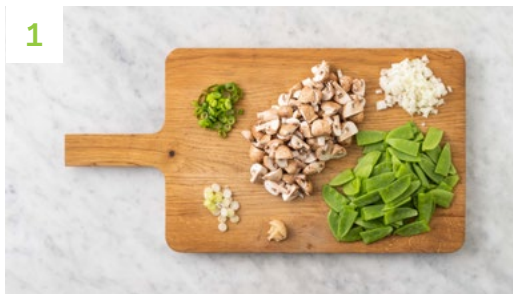
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 780 g)
Calories	444 kJ/106 kcal	3464 kJ/828 kcal
Fat	4.48 g	34.92 g
– of which saturated fats	2.23 g	17.36 g
Carbohydrate	13.70 g	106.83 g
– of which sugar	1.35 g	10.53 g
Protein	2.16 g	16.86 g
Salt	0.167 g	1.301 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 **11)** Soya **15)** Wheat

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



1 Chop the vegetables

Heat up plenty of water in the kettle.

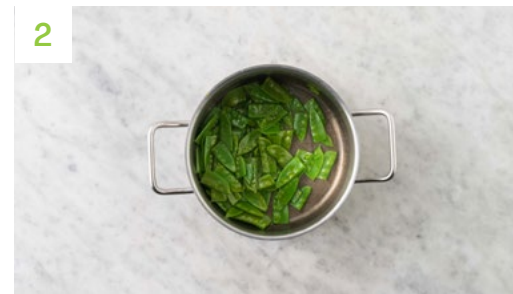
Cut the mangetout in halves.

Finely chop the onion.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Finely chop the garlic clove.

Quarter the mushrooms.



2 For the curry

In a tall mixing bowl, stir together the coconut milk, 6 g [12 g] vegetable stock powder*, half [all] of the soy sauce, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and 600 ml [1200 ml] water*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot. Sauté the mangetout all round for 2–3 min. Remove.



3 Sauté the rice

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large pot and sauté the chopped onion, white spring onion rings, garlic and mushrooms for 1–2 min. Add 1 level tsp. [2 level tsp.] green curry paste

(warning: spicy!) and sauté with the risotto rice for about 1 min. Mix everything together well.

Tip: If you like your food spicy, you can also use 1 tbsp. [2 tbsp.] of the red curry paste or season with the curry paste at the end.



4 Cook the risotto

Deglaze the pot with the coconut milk mixture and simmer uncovered on a medium heat, stirring occasionally, for another 20–25 min. until the liquid has been completely absorbed and the risotto has a creamy consistency.

Cut the lime into quarters.



5 Finish the risotto

At the end of the cooking time, mix in the mangetout and season the risotto with salt*, pepper* and a little lime juice.

Tip: If the rice is still too hard for you, you can add some more water* and simmer the risotto for another 2–3 min.



6 Serve

Apportion the Thai curry risotto onto plates.

Garnish with peanuts and green spring onion rings.

Serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Red curry paste

Our curry paste with a touch of lemongrass contains a good amount of red peperoncini – typical Asian flavours. The spiciness is also typical. 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/



Risotto thaï au curry avec des pois gourmands et des champignons accompagné de cacahuètes grillées

Végétalien **Plat One-Pot** 35 – 45 minutes • 828 kcal • Cuisiner au 3e jour

29



Riz à risotto



Lait de coco



Pâte de curry verte



Gousse d'ail



Oignon



Citron vert, non ciré



Cacahuètes grillées



Oignon de printemps



Pois gourmands



Champignons bruns



Sauce soja



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz à risotto	1 x 300 g**	2 x 300 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pâte de curry vert	0.05 x 50 g**	0.1 x 50 g**
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Pois gourmands	1 x 150 g	2 x 150 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce soja 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml

**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. 780 g)
Valeur calorique	444 kJ/ 106 kcal	3 464 kJ/ 828 kcal
Lipides	4,48 g	34,92 g
- dont acides gras saturés	2,23 g	17,36 g
Glucides	13,70 g	106,83 g
- dont sucre	1,35 g	10,53 g
Protéines	2,16 g	16,86 g
Sel	0,167 g	1,301 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 **11)** soja **15)** blé

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



Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper les pois gourmands en deux.

Hacher finement l'oignon.

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

Hacher finement la gousse d'ail.

Couper les champignons en quatre.



Préparer le curry

Dans un bol mélangeur, mélanger le lait de coco, 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre*, la moitié [la totalité] de la sauce soja, 0,5 cc [1 cc] de sel* et 600 ml [1 200 ml] d'eau*.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire dorer les pois gourmands 2 à 3 min sur tous les côtés. Retirer du feu.



Nacrer le riz

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la grande casserole, y faire suer l'oignon haché, les rondelles blanches d'oignon de printemps, l'ail et les champignons pendant 1 à 2 min. Ajouter 1 cc rase [2 cc rases] de pâte de curry vert (attention, piquant !) ainsi que le riz à risotto et faire revenir le tout pendant environ 1 minute. Bien mélanger le tout.

Astuce : Si vous aimez les plats épicés, vous pouvez aussi utiliser 1 cs [2 cs] de pâte de curry rouge ou assaisonner à la fin avec la pâte de curry.



Cuire le risotto

Dégeler le contenu de la casserole avec le mélange de lait de coco et laisser mijoter à feu moyen et à découvert pendant 20 à 25 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé et que le risotto ait une consistance crémeuse.

Couper le citron vert en quatre.



Terminer le risotto

À la fin de la cuisson, ajouter les pois gourmands et assaisonner le risotto avec du sel*, du poivre* et un peu de jus de citron vert.

Astuce : Si le riz est encore trop granuleux, vous pouvez ajouter un peu d'eau et laisser mijoter le risotto pendant 2 - 3 minutes supplémentaires.*



Dresser

Répartir le risotto thaï au curry sur des assiettes.

Garnir de cacahuètes et de rondelles vertes d'oignons de printemps.

Servir avec le reste des quartiers de citron vert.

Bon appétit !

Pâte de curry rouge

Notre pâte de curry avec une note de citronnelle contient une bonne quantité de piments rouges. Typiquement asiatique. Le côté épicé est également typique. 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/

