

Veganes Gemüse-Kokos-Curry mit Peperoni, Buschbohnen und Cashewkernen

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 698 kcal • Tag 3 kochen

12



Jasminreis



Zucchini



Buschbohnen



Peperoni Multicolor



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Cashewkerne



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



Sojasauce



Ingwer



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Peperoni Multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Limette, ungewachst	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Cashewkerne (25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce (11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ingwer	1 x 30 g**	1 x 30 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. 730 g)
Brennwert	401 kJ/ 96 kcal	2920 kJ/ 698 kcal
Fett	4.43 g	32.21 g
- davon ges. Fettsäuren	2.95 g	21.45 g
Kohlenhydrate	11.46 g	83.37 g
- davon Zucker	2.39 g	17.37 g
Eiweiss	2.34 g	17.03 g
Salz	0.342 g	2.488 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: (11) Soja (15) Weizen (25) Kaschunüsse

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Peperoni halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Zucchini in ca. 1.5 cm Würfel schneiden.

Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Ingwer schälen und fein raffeln.

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



4 Gemüse garen

Bratpfanneninhalte mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Peperonistreifen, **Buschbohnen** und **Zucchettiwürfel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und offen 15 – 18 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 Reis garen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Cashews in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



5 Abschmecken

Limette halbieren.

Cashewkerne grob hacken.

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Sojasauce** hinzugeben, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Curry

In der gleichen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. Weisses **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenmark** gut mit „**Hello Curry**“ und nach Belieben mit **Ingwer** vermischen.

Tomatenmark-Mischung zu den **Zwiebeln** geben und 1 Min. mit anbraten.

Tipp: Ingwer ist etwas scharf, taste Dich daher beim Würzen langsam heran.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Den grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und die gehackten **Cashews** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegan vegetable and coconut curry

with peppers, French beans and cashews

Vegan Family Lots of vegetables 30–40 minutes • 698 kcal • Cook on day 3

12



Jasmine rice



Courgette



French beans



Pepper



Coconut milk



Unwaxed lime



Spring onion



Cashews



Tomato purée



“Hello Curry” spice mix



Soy sauce



Ginger



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

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 measuring jug and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Cashews 25)	1 x	20 g	2 x	20 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
“Hello Curry” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 11) 15)	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Ginger	1 x	30 g**	1 x	30 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. 730 g)
Calories	401 kJ/96 kcal	2920 kJ/698 kcal
Fat	4.43 g	32.21 g
– of which saturated fats	2.95 g	21.45 g
Carbohydrate	11.46 g	83.37 g
– of which sugar	2.39 g	17.37 g
Protein	2.34 g	17.03 g
Salt	0.342 g	2.488 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: 11) Soya **15)** Wheat **25)** Cashews

(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.

Halve and core the pepper and cut into strips.

Trim the French beans and halve them crossways.

Cut the courgette into 1.5 cm cubes.

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

Peel and finely grate the ginger.

Make a stock with 50 ml [100 ml] hot water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.



2 Cook the rice

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] 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.

Roast the cashews in a large frying pan without fat for 1–2 min. until brown. Remove.



3 For the curry

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in the same frying pan on medium heat. Gently sauté the white spring onion rings for about 2 min.

In a small bowl, mix the tomato purée well with the “Hello Curry” and ginger to taste.

Add the tomato purée mixture to the onions and fry for 1 min.

Tip: *Ginger is quite spicy, so go easy when using it.*



4 Cook the vegetables

Deglaze with the coconut milk and prepared vegetable stock and bring to the boil again.

Add the peppers, French beans and courgette. Reduce the heat a little and simmer uncovered for another 15–18 min. until the vegetables are soft.



5 Season

Cut the lime in half.

Coarsely chop the cashews.

Remove the curry from the stove when cooked, add soy sauce and lime juice according to taste, and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Fluff up the rice with a fork, apportion it onto plates and top with the curry.

Sprinkle with the green spring onions and chopped cashews and enjoy.

Bon appetit!

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 végétalien aux légumes et noix de coco

avec poivron, haricots verts et noix de cajou

Végétalien Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 698 kcal • Cuisiner le 3^e jour

12



Riz thaï



Courgettes



Haricots verts



Poivrons



Lait de coco



Citron vert, non ciré



Oignon de printemps



Noix de cajou



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello curry »



Sauce soja



Gingembre



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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 verre doseur et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Poivrons	1 x 180 g	2 x 180 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Noix de cajou (25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja (11) (15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gingembre	1 x 30 g**	1 x 30 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. 730 g)
Valeur calorique	401 kJ/ 96 kcal	2 920 kJ/ 698 kcal
Lipides	4,43 g	32,21 g
- dont acides gras saturés	2,95 g	21,45 g
Glucides	11,46 g	83,37 g
- dont sucre	2,39 g	17,37 g
Protéines	2,34 g	17,03 g
Sel	0,342 g	2,488 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 : (11) soja (15) blé (25) noix de cajou

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



1 Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans une bouilloire.

Couper le poivron en deux, en retirer les graines et le couper en lamelles fines. Couper les extrémités des haricots verts et les couper en deux en diagonal.

Couper les courgettes en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur.

Couper les oignons de printemps en rondelles fines en séparant les parties vertes et blanches.

Éplucher le gingembre et le râper finement.

Préparer un bouillon de légumes avec 50 ml [100 ml] d'eau* chaude et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre***.



2 Cuire le riz

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer, couvert, au moins 10 min.

Griller les noix de cajou 1 à 2 min. dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du feu.



3 Pour le curry

Dans la même poêle, chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile* à feu moyen. Y faire blondir env. 2 min. les rondelles blanches de l'oignon de printemps.

Dans un bol, bien mélanger le concentré de **tomates** avec le mélange « **Hello Curry** » et le gingembre, selon les goûts.

Ajouter le mélange au concentré de **tomate** aux oignons et faire revenir 1 min.

Astuce : le gingembre est un peu piquant, il faut donc rester modéré lors du dosage.



4 Cuire les légumes

Dégeler le contenu de la poêle avec le lait de coco et le bouillon de légumes préparé et porter à ébullition.

Ajouter les **morceaux de poivrons**, les haricots verts et les **dés de courgette**. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert 15 à 18 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



5 Assaisonner

Couper le citron vert en deux.

Hacher grossièrement les noix de cajou.

Retirer le **curry** du feu à la fin du temps de cuisson, verser la sauce **soja**, ajouter du jus de citron vert selon les goûts, saler* et poivrer*.



6 Dresser

Mélanger le riz avec une fourchette, le disposer dans l'assiette et garnir du **curry**.

Saupoudrer avec la partie verte des oignons de printemps et les noix de cajou hachées et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

