



Green Shrimp Curry auf Kräuterreis mit Kefen und Cashews

15 – 25 Minuten • 743 kcal • Tag 2 kochen

15



Crevetten ohne Schale



Basmatireis



Hafer-Cuisine



Kefen



gehackter Knoblauch
& Ingwer in Öl



grüne Currypaste



geröstete Cashewkerne



Koriander

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**CARNITAS PULLED
PORK GEFÜLLTE TACOS**



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter. Tupfe die Crevetten mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Hafer-Cuisine 17)	1 x 200 ml	2 x 200 ml
Kefen	1 x 150 g	2 x 150 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	1 x 30 g	2 x 30 g
grüne Currypaste	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
geröstete Cashewkerne 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 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. 600 g)
Brennwert	514 kJ/ 123 kcal	3108 kJ/ 743 kcal
Fett	6 g	36.2 g
– davon ges. Fettsäuren	1.2 g	7 g
Kohlenhydrate	13.7 g	83 g
– davon Zucker	1.5 g	9.4 g
Eiweiss	3.5 g	21 g
Salz	0.51 g	3.06 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: **5)** Krebstiere **17)** Hafer **25)** Kaschunüsse

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

1



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] heisses **Wasser*** füllen. **Reis** hineinrühren und 1 TL [2 TL] **Salz*** dazugeben. Ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

2



Curry zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Crevetten** darin 2 Min. scharf anbraten. Herausnehmen.

Knoblauch & Ingwer Mix und die Hälfte [Ganze] der **Currypaste (Achtung: scharf!)** in die Bratpfanne geben und 2 Min. anschwitzen.

Tip: Gib für ein schärferes, intensiveres Curry mehr Currypaste und weniger Hühnerbouillon hinzu.

Mit 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, **Kokosmilch** und 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen und einmal aufkochen.

Zuckerschoten in die Bratpfanne geben und **Curry** 5 Min. köcheln lassen.

3



Anrichten & Vollenden

Crevetten zurück in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. ziehen lassen. **Kräuter** fein hacken.

Gehackte Kräuter und 1 EL [2 EL] **Butter*** in den **Reis** mischen.

Kräuterreis auf Teller verteilen und **grünes Curry** daneben anrichten. Mit **Cashewkernen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

