

# Indisches Korma Curry mit Zucchetti

## Champignons und Limettenreis

Viel Gemüse | Vegan | 30 – 40 Minuten • 779 kcal • Tag 5 kochen



Rüebli



Basmatireis



braune Champignons



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Mandeln, gehobelt



Zucchetti



Korma-Paste



rote Peperoncini



Gewürzmischung „Hello Curry“



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



# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	2 x 100 g	4 x 400 g
Basmatireis	1 x 150 g	2 x 300 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Mandeln, gehobelt <b>22)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Korma-Paste <b>11)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 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. 740 g)
Brennwert	443 kJ/ 106 kcal	3260 kJ/ 779 kcal
Fett	5.7 g	42.3 g
- davon ges. Fettsäuren	3.2 g	23.6 g
Kohlenhydrate	10.9 g	80.5 g
- davon Zucker	2.3 g	17.2 g
Eiweiss	2.6 g	19.2 g
Salz	0.19 g	1.38 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 **22)** Mandeln

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



## 1 Basmatireis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Reis** einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



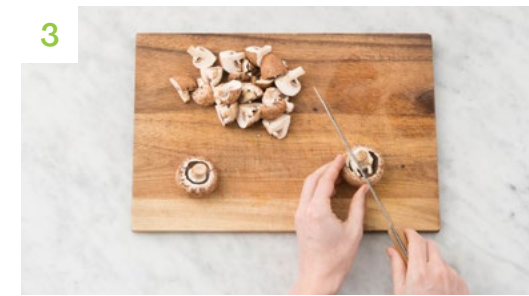
## 2 Gemüse schneiden

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

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



## 3 Gemüse schneiden

**Rüebli** schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. **Champignons** je nach Grösse halbieren oder vierteln. **Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 4 Mandeln rösten

**Mandelblättchen** in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie Farbe annehmen. Herausnehmen.



## 5 Gemüse anbraten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen.

Weisse **Zwiebelringe**, **Knoblauch**, **Rüebli**, **Zucchini** und **Champignons** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Korma-Paste** und „**Hello Curry**“ hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen.

Hitze reduzieren und **Curry** abgedeckt ca. 6 – 8 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. **Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Nach der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterrühren.

**Curry** und **Reis** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, gerösteten **Mandelblättchen** und **Peperoncinistreifen** (**Achtung: scharf!**) toppen.

## En Guete!

### HELLO KOKOSMILCH

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

### Du liebst HelloFresh?

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





# Indian korma curry with courgette mushrooms and lime rice

Lots of vegetables | Vegan | 30–40 minutes • 779 kcal • Cook on day 5



Carrots



Basmati rice



Brown mushrooms



Unwaxed lime



Spring onion



Coconut milk



Garlic clove



Almond flakes



Courgette



Korma paste



Red peperoncini



Hello Curry spice mix



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



# Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, oil\*, water\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Carrots	2 x	100 g	4 x	400 g
Basmati rice	1 x	150 g	2 x	300 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Almond flakes <b>22)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Korma paste <b>11)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
"Hello Curry" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 740 g)
Calories	443 kJ/106 kcal	3260 kJ/779 kcal
Fat	5.7 g	42.3 g
- of which saturated fats	3.2 g	23.6 g
Carbohydrate	10.9 g	80.5 g
- of which sugar	2.3 g	17.2 g
Protein	2.6 g	19.2 g
Salt	0.19 g	1.38 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 **22)** Almonds

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



## 1 Cook the basmati rice

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer over low heat for about 10 min. Then take the pot from the stove, cover it, and leave the rice to swell for at least 10 min.



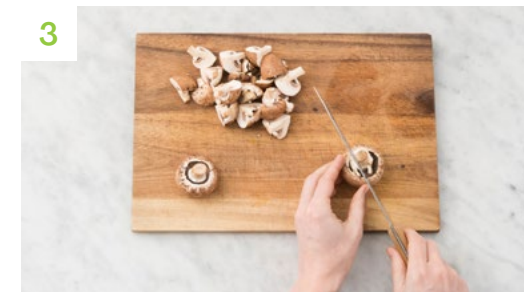
## 2 Chop the vegetables

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm half-moons.

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

Finely chop the garlic.

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



## 3 Chop the vegetables

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.5 cm slices. Cut the mushrooms into halves or quarters depending on their size. Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and cut the halves into thin strips (warning: spicy!).



## 4 Toast the almonds

Toast the almond flakes in a large frying pan without fat for 1-2 min. until they take on colour. Remove.



## 5 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan on a high heat.

Sauté the white onion rings, garlic, carrots, courgette and mushrooms for 2-3 min.

Add the korma paste and "Hello Curry" and deglaze with the coconut milk.

Reduce the heat and simmer the curry on a low heat for 6-8 min. until the vegetables are soft. Season the curry with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

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

Apportion the curry and rice on deep plates, top with the green spring onions, toasted almond flakes and peperoncini strips (warning: spicy!) and enjoy.

## Bon appetit!

### Hello coconut milk

Coconut milk has much less fat than cream or crème fraîche and, unlike them, contains no cholesterol.

### Love HelloFresh?

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





# Curry indien Korma aux courgettes, champignons et riz au citron vert

Beaucoup de légumes | Végétalien | 30 – 40 minutes • 779 kcal • Cuisiner au 5e jour



Carottes



Riz basmati



Champignons bruns



Citron vert, non ciré



Oignon de printemps



Lait de coco



Gousse d'ail



Amandes effilées



Courgettes



Pâte korma



Piment rouge



Mélange d'épices « Hello Curry »



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



# C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, huile\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	2 x 100 g	4 x 400 g
Riz basmati	1 x 150 g	2 x 300 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Amandes effilées <b>22)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Pâte korma <b>11)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 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. 740 g)
Valeur calorique	443 kJ/ 106 kcal	3260 kJ/ 779 kcal
Lipides	5,7 g	42,3 g
– dont acides gras saturés	3,2 g	23,6 g
Glucides	10,9 g	80,5 g
– dont sucre	2,3 g	17,2 g
Protéines	2,6 g	19,2 g
Sel	0,19 g	1,38 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 **22)** amandes.

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



### 1 Faire cuire le riz basmati

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* et porter à ébullition.

Ajouter le riz et cuire avec le couvercle à feu moyen pendant env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, et laisser poser le riz à couvert env. 10 min.



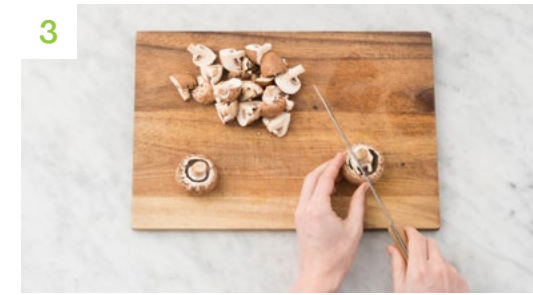
### 2 Couper les légumes

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.

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

Hacher finement l'ail.

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



### 3 Couper les légumes

Peler les carottes et les couper en diagonale en tranches de 0,5 cm. Couper en deux ou en quatre les champignons selon leur taille. Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention : piquant !).



### 4 Griller les amandes

Griller les amandes effilées dans une grande poêle sans ajout de matière grasse pendant 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles se colorent. Retirer du feu.



### 5 Faire revenir les légumes

Dans la même poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les rondelles blanches d'oignons de printemps, l'ail, les carottes, les courgettes et les champignons pendant 2 à 3 min.

Ajouter la pâte de Korma et le « Hello Curry » et déglacer avec le lait de coco. Baisser le feu et faire mijoter le curry à couvert 6 à 8 min à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner le curry à nouveau avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

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

Répartir le curry et le riz dans des assiettes creuses, garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps, d'amandes effilées grillées et de lanières de piment (attention, piquant !).

## Bon appétit !

### Hello lait de coco

Le lait de coco contient beaucoup moins de matières grasses que la crème ou la crème fraîche et contrairement à ces dernières, le lait de coco ne contient pas de cholestérol.

### Vous aimez HelloFresh ?

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

