

Scharfes grünes Gemüsecurry

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 727 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Peperoni multicolor



braune Champignons



Broccoli



Eschalotte



Limette, ungewachst



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Koriander



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
grüne Currypaste	0.2 x 50 g**	0.4 x 50 g**
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Koriander	1 x 10 g	2 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. 760 g)
Brennwert	402 kJ/ 96 kcal	3040 kJ/ 727 kcal
Fett	4.9 g	36.9 g
– davon ges. Fettsäuren	3.1 g	23.1 g
Kohlenhydrate	10.5 g	79.5 g
– davon Zucker	2.2 g	16.8 g
Eiweiss	2.8 g	21.4 g
Salz	0.15 g	1.1 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

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



2 Gemüse schneiden

Broccoli in kleine, mundgerechte **Röschen** teilen.

Peperoni halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Eschalotte halbieren und in feine Streifen schneiden.



3 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Broccoli, Peperoni und **Eschalotte** darin unter Rühren 3 Min. scharf anbraten.

Champignons dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten.



4 Für die Sauce

Achtung: Unser **grünes Curry** ist wirklich sehr scharf! Benutze am besten zunächst etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 1 EL [2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.



5 Curry fertigstellen

Hitze etwas reduzieren. **Bratpfanneninhalte** mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** ablöschen und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen **Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Korianderblätter grob hacken.

Erdnüsse grob hacken.



6 Anrichten

Curry nach der Garzeit mit dem **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit der Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf tiefe Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **Koriander** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

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.

Spicy green vegetable curry with broccoli, peanuts and lime rice

Lots of vegetables | Vegan | 30–40 minutes • 727 kcal • Cook on day 5



Jasmine rice



Mixed peppers



Brown mushrooms



Broccoli



Shallots



Unwaxed lime



Coconut milk



Green curry paste



Salted peanuts



Coriander



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, sugar*, oil*, pepper*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Green curry paste	0.2 x	50 g**	0.4 x	50 g**
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Coriander	1 x	10 g	2 x	10 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. 760 g)
Calories	402 kJ/96 kcal	3040 kJ/727 kcal
Fat	4.9 g	36.9 g
– of which saturated fats	3.1 g	23.1 g
Carbohydrate	10.5 g	79.5 g
– of which sugar	2.2 g	16.8 g
Protein	2.8 g	21.4 g
Salt	0.15 g	1.1 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

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



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 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



Chop the vegetables

Divide the broccoli into small, bite-sized florets.

Halve and core the pepper and cut it into 2 cm pieces.

Cut the mushrooms into quarters or halves depending on their size.

Halve and thinly slice the shallots.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Sauté the broccoli, peppers and shallots in the pan for 3 min., stirring continuously.

Add the mushrooms and sauté for 1–2 min.



For the sauce

Warning: Our green curry is very hot! It's best to use a little less at first and slowly test your way to the right amount for you.

Mix the coconut milk, 1 tbsp. [2 tbsp.] curry paste (or according to taste), 4 g [8 g] vegetable stock powder*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and 50 ml [100 ml] water* together in a tall mixing bowl.



Finish the curry

Reduce the heat slightly. Deglaze the pan with the curry and coconut milk mixture, then simmer for another 8–10 min. until the sauce thickens slightly and the vegetables are soft.

Meanwhile, wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into 6 wedges.

Roughly chop the coriander leaves.

Coarsely chop the peanuts.



Serve

After cooking, season the curry with the juice of 2 [4] lime wedges, salt* and pepper*.

Fluff the rice with a fork and stir in the lime zest.

Apportion the rice onto deep plates and top with the curry. Sprinkle with coriander and peanuts and enjoy with the remaining lime wedges.

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.

Curry vert piquant de légumes

accompagné de brocoli, cacahuètes et riz au citron vert

Beaucoup de légumes | Végétalien | 30 – 40 minutes • 727 kcal • Cuisiner au 5e jour



Riz thaï



Poivrons multicolores



Champignons bruns



Brocoli



Échalote



Citron vert, non ciré



Lait de coco



Pâte de curry vert



Cacahuètes salées



Coriandre



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, sucre*, huile*, poivre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pâte de curry vert	0,2 x 50 g**	0,4 x 50 g**
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Coriandre	1 x 10 g	2 x 10 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. 760 g)
Valeur calorique	402 kJ/ 96 kcal	3040 kJ/ 727 kcal
Lipides	4,9 g	36,9 g
- dont acides gras saturés	3,1 g	23,1 g
Glucides	10,5 g	79,5 g
- dont sucre	2,2 g	16,8 g
Protéines	2,8 g	21,4 g
Sel	0,15 g	1,1 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

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



1 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. 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 à couvert au moins 10 min.



2 Couper les légumes

Découper le brocoli en petits bouquets de la taille d'une bouchée.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 2 cm.

Laver les champignons, les couper en 4 ou en 2 selon la taille.

Couper les échalotes en deux et les émincer.



3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire dorer le brocoli, le poivron et les échalotes pendant 3 min à feu vif et en remuant.

Ajouter les champignons et faire revenir encore 1 à 2 min.



4 Pour la sauce

Attention : notre curry vert est vraiment très épicé ! Le mieux est de commencer par une petite quantité et de goûter pour trouver la quantité qui vous convient.

Dans un bol mélangeur, mélanger le lait de coco, 1 cs [2 cs] de pâte de curry (ou selon les goûts), 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, 1 cc [2 cc] de sucre* et 50 ml [100 ml] d'eau*.



5 Terminer le curry

Réduire légèrement le feu. Déglacer le contenu de la poêle avec le mélange curry-lait de coco. Laisser mijoter encore 8 à 10 min jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les légumes soient tendres.

Pendant ce temps, laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en 6 quartiers.

Hacher grossièrement les feuilles de coriandre.

Hacher grossièrement les cacahuètes.



6 Dresser

Après la cuisson, assaisonner le curry avec le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, du sel* et du poivre*.

Aérer un peu le riz avec la fourchette et ajouter le zeste de citron vert.

Répartir le riz sur les assiettes creuses et dresser le curry. Saupoudrer de coriandre et de cacahuètes et déguster avec les quartiers de citron vert restants.

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.