

Veganes Gemüse-Kokos-Curry

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Viel Gemüse Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 711 kcal • Tag 5 kochen

12



Basmatireis



Zucchini



Buschbohnen



Rüebli



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



geröstete Cashewkerne



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



Sojasauce



Ingwerpaste



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	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
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Limette, ungewachst	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
geröstete Cashewkerne (2) 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce (11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ingwerpaste	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. 730 g)
Brennwert	407 kJ/ 97 kcal	2975 kJ/ 711 kcal
Fett	4.6 g	33.8 g
– davon ges. Fettsäuren	3.2 g	23.3 g
Kohlenhydrate	11.6 g	84.7 g
– davon Zucker	2.4 g	17.6 g
Eiweiss	2.4 g	17.9 g
Salz	0.31 g	2.24 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: 2) Schalenfrüchte 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.

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde 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.

Aus 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.

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

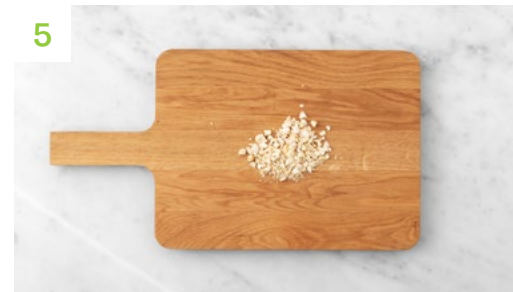


2 Reis garen

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.

In einer grossen Bratpfanne **Cashews** 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** 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.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und gehackten **Cashews** toppen 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

Ingredients produce 50% less CO2

Family Lots of vegetables Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 711 kcal • Cook on day 5

12



Basmati rice



Courgette



French beans



Carrots



Coconut milk



Unwaxed lime



Spring onion



Roasted cashews



Tomato purée



"Hello Curry" spice mix



Soy sauce



Ginger paste



Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, oil*, water*, pepper*, 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	
Basmati 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
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Unwaxed lime	0.5 x	75 g**	1 x	75 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Roasted cashews 2) 25)	1 x	20 g	2 x	20 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 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 paste	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. 730 g)
Calories	407 kJ/97 kcal	2975 kJ/711 kcal
Fat	4.6 g	33.8 g
– of which saturated fats	3.2 g	23.3 g
Carbohydrate	11.6 g	84.7 g
– of which sugar	2.4 g	17.6 g
Protein	2.4 g	17.9 g
Salt	0.31 g	2.24 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: 2) Nuts 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.

Peel the carrots if you prefer, halve them lengthways, then cut them into 0.5 cm half-moons.

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 separately into thin rings.

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 a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.

Toast the cashews in a large frying pan without fat for 1–2 min. until they turn 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 with the “Hello Curry” and ginger to taste.

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

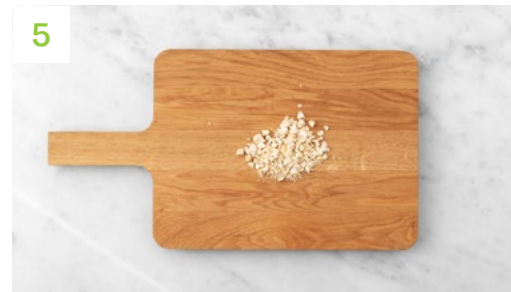
Tip: *Ginger is quite spicy, so go easy when using it.*



4 Cook the vegetables

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

Add the carrots, beans and courgettes. 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 to taste, and season with salt* and pepper*.



6 Serve

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

Top with green spring onion rings 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 à la coco

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Famille Beaucoup de légumes Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 711 kcal • Cuisiner au 5e jour



Riz basmati



Courgettes



Haricots verts



Carottes



Lait de coco



Citron vert, non ciré



Oignons de printemps



Noix de cajou grillées



Concentré de tomate



Mélange d'épices
« Hello curry »



Sauce soja



Pâte de gingembre



C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*; huile*, eau*, poivre*, 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 basmati	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
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Citron vert, non ciré	0,5 x 75 g**	1 x 75 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Noix de cajou grillées 2) 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 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
Pâte de gingembre	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. 730 g)
Valeur calorique	407 kJ/ 97 kcal	2975 kJ/ 711 kcal
Lipides	4,6 g	33,8 g
- dont acides gras saturés	3,2 g	23,3 g
Glucides	11,6 g	84,7 g
- dont sucre	2,4 g	17,6 g
Protéines	2,4 g	17,9 g
Sel	0,31 g	2,24 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 : 2) fruits à coque 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 la bouilloire.

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la longueur et les débiter en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement, en deux.

Couper les courgettes en en dés d'env. 1,5 cm d'épaisseur.

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

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



4 Cuire les légumes

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

Ajouter les carottes, les haricots et les dés de courgettes. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert 15 à 18 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

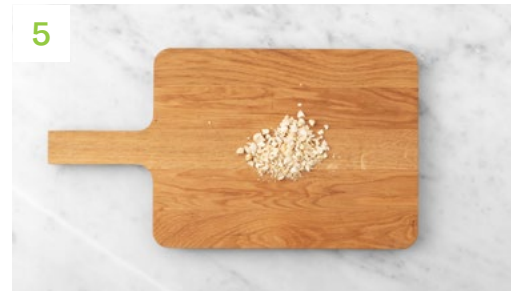


2 Cuire le riz

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 à couvert au moins 10 min.

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



5 Assaisonner

Couper les citrons verts 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*.



3 Préparer 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, mélanger le concentré de tomates avec le mélange « Hello Curry » et la quantité souhaitée de gingembre.

Ajouter le concentré de tomate aux oignons et faire frire 1 min.

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



6 Dresser

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

Garnir avec des rondelles vertes d'oignons de printemps et des 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/

