

Mildes japanisches Gemüse-Curry auf Sesam-Reis mit Sunomono-Gurkensalat

Viel Gemüse Vegan unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 545 kcal • Tag 5 kochen



Gewürzmischung „Hello Curry“



vegane weiße Misopaste



Ketchup



Jasminreis



Rüebli



Zucchetti



Sesamöl



Sesamsamen



Portobello-Pilze



Aprikosenchutney



Zwiebel



Gurke



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Mehl*, Weissweinessig*, Zucker*, Wasser*, pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	4 g	2 x	4 g
vegane weisse Misopaste (11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Ketchup 10)	1 x	25 g	1 x	50 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Sesamöl 3)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Sesamsamen 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Portobello-Pilze	1 x	150 g	1 x	300 g
Aprikosenchutney 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 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. 830 g)
Brennwert	274 kJ/65 kcal	2279 kJ/545 kcal
Fett	1.2 g	9.9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1.6 g
Kohlenhydrate	11.7 g	97.4 g
– davon Zucker	3.6 g	30 g
Eiweiss	2 g	16.7 g
Salz	0.23 g	1.93 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: 3) Sesamsamen 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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



1 Reis zubereiten

Erhitze 300 ml [600 ml] **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, die Hälfte des **Sesamöls** hinzugeben, und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

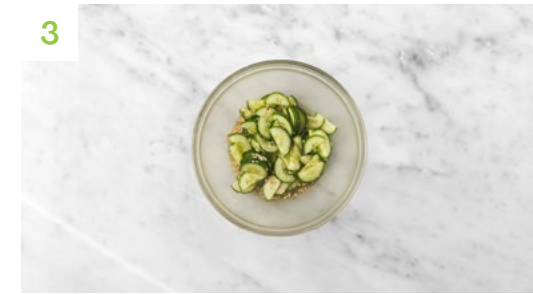
Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Portobello in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Gurke längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.



3 Gurken einlegen

Sesam in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt.

Gurke in einer grossen Schüssel mit der Hälfte des **Sesams**, restlichem **Sesamöl**, 2 EL [4 EL] **Essig***, 2 EL [4 EL] **Zucker*** und 1 TL [2 TL] **Salz*** vermengen.

Gurke marinieren lassen, bis das Rezept angerichtet wird.



4 Curry anfangen

In derselben Pfanne 2 EL [4 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Portobello Pilze, Rüebli, Zucchini und **Zwiebel** 5 – 7 Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt, weich zu werden.

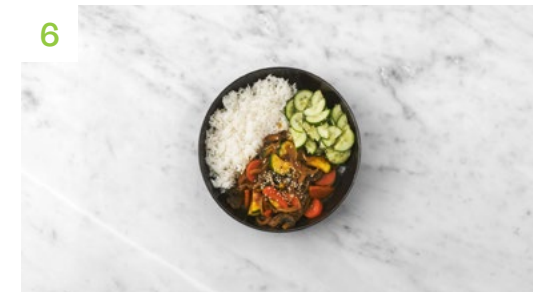
„Hello Curry“ und 1 TL [2 TL] **Mehl*** in die Bratpfanne geben und gründlich untermischen. 1 Min. weiter anbraten.

Bratpfanneneinhalt mit **Miso Paste, Ketchup, Aprikosenchutney** und 250 ml [500 ml] **Wasser*** ablöschen.



5 Curry fertigstellen

Currysauce 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis und **Curry** auf tiefe Teller verteilen.

Gurken daneben anrichten.

Mit restlichem **Sesam** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Mild Japanese vegetable curry on sesame rice with sunomono cucumber salad

Lots of vegetables | Vegan | Under 650 calories | 30–40 minutes • 545 kcal • Cook on day 5



“Hello Curry” spice mix



Vegan white miso paste



Ketchup



Jasmine rice



Carrots



Courgette



Sesame oil



Sesame seeds



Portobello mushrooms



Apricot chutney



Onion



Cucumber



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Flour*, white wine vinegar*, sugar*, water*, vegetable margarine*

Cooking utensils

1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
“Hello Curry” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Vegan white miso paste 11) 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Ketchup 10)	1 x	25 g	1 x	50 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Sesame oil 3)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Apricot chutney 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 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. 830 g)
Calories	274 kJ/65 kcal	2279 kJ/545 kcal
Fat	1.2 g	9.9 g
– of which saturated fats	0.2 g	1.6 g
Carbohydrate	11.7 g	97.4 g
– of which sugar	3.6 g	30 g
Protein	2 g	16.7 g
Salt	0.23 g	1.93 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: 3) Sesame seeds **9)** Mustard **10)** Celery **11)** Soya **15)** Wheat

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



1 Prepare the rice

Heat 300 ml [600 ml] 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, add half of the sesame oil, cover and leave for 10 min.



2 Prepare the vegetables

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

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

Halve the onion and cut it into thin strips.

Cut the portobello mushrooms into 0.5 cm slices.

Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons.



3 Marinate the cucumber

Toast the sesame seeds in a large frying pan without fat for 1–2 min. until brown.

Mix the cucumber in a large bowl with half of the sesame seeds, the remaining sesame oil, 2 tbsp. [4 tbsp.] vinegar*, 2 tbsp. [4 tbsp.] sugar* and 1 tsp. [2 tsp.] salt*.

Marinate the cucumber until the recipe is served.



4 Start the curry

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] vegetable margarine* in the same pan.

Fry the portobello mushrooms, carrots, courgette and onion for 5–7 min. until the vegetables start to soften.

Add the “Hello Curry” and 1 tsp. [2 tsp.] flour* to the pan and mix thoroughly. Fry for another 1 min.

Deglaze the pan with the miso paste, ketchup, apricot chutney and 250 ml [500 ml] water*.



5 Finish the curry

Simmer the curry sauce for 2–3 min. until it thickens.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the rice and curry onto deep plates.

Arrange the cucumber alongside.

Garnish with the remaining sesame seeds.

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!](http://www.hellofresh.ch/freunde)



Curry de légumes doux à la japonaise sur riz au sésame, avec salade de concombre façon sunomono

Beaucoup de légumes | Végétalien | Moins de 650 calories | 30 – 40 minutes • 545 kcal • Cuisiner au 5e jour



Mélange d'épices « Hello curry »



Pâte de miso blanche végétalienne



Ketchup



Riz thaï



Carottes



Courgettes



Huile de sésame



Graines de sésame



Champignons Portobello



Chutney d'abricots



Oignon



Concombre



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Farine*, vinaigre de vin blanc*, sucre*, eau*, margarine végétale*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x	4 g	2 x	4 g
Pâte de miso blanche végétalienne 11 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Ketchup 10)	1 x	25 g	1 x	50 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Carottes	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Huile de sésame 3)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Graines de sésame 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Champignons Portobello	1 x	150 g	1 x	300 g
Chutney d'abricot 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Concombre	0,5 x	300 g**	1 x	300 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. 830 g)
Valeur calorique	274 kJ/65 kcal	2279 kJ/545 kcal
Lipides	1,2 g	9,9 g
- dont acides gras saturés	0,2 g	1,6 g
Glucides	11,7 g	97,4 g
- dont sucre	3,6 g	30 g
Protéines	2 g	16,7 g
Sel	0,23 g	1,93 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 : **3**) Graines de sésame **9**) Moutarde **10**) Céleri **11**) Soja **15**) Blé

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



1 Préparer le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] 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, ajouter la moitié de l'huile de sésame, et laisser reposer à couvert 10 min.



4 Commencer le curry

Dans la même poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] de margarine végétale*.

Faire revenir les champignons, les carottes, les courgettes et l'oignon 5 à 7 min jusqu'à ce que les légumes commencent à être tendres.

Ajouter du « Hello Curry » et 1 cc [2 cc] de farine* dans la poêle et bien mélanger. Poursuivre la cuisson 1 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec la pâte miso, le ketchup, le chutney d'abricot et 250 ml [500 ml] d'eau*.



2 Préparer les légumes

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

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

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper les Portobello en tranches de 0,5 cm.

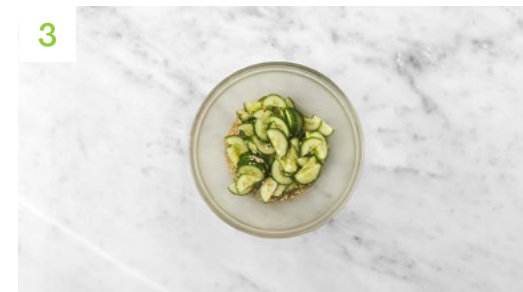
Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en fines demi-lunes.



5 Terminer le curry

Laisser mijoter la sauce au curry 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

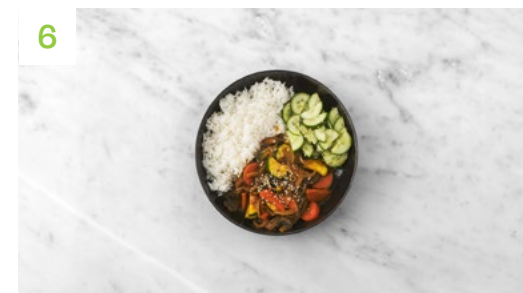


3 Préparer le concombre

Faire griller les graines de sésame dans une grande poêle 1 à 2 min, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles brunissent.

Mettre le concombre dans un saladier avec la moitié des graines de sésame, le reste de l'huile de sésame, 2 cs [4 cs] de vinaigre*, 2 cc [4 cc] de sucre*, 1 cc [2 cc] de sel*.

Laisser mariner le concombre jusqu'au dressage du plat.



6 Dresser

Répartir le riz et le curry dans des assiettes creuses.

Dresser à côté le concombre.

Saupoudrer des graines de sésame restantes.

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/

