

# Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Viel Gemüse Vegan Family 25 – 35 Minuten • 717 kcal • Tag 3 kochen

12



Jasminreis



Zucchini



Peperoni multicolor



braune Champignons



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Zucker\*, Pouletbouillonpulver\*, Salz\*, Pfeffer\*

## 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
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
grüne Currypaste	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 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. 770 g)
Brennwert	390 kJ/ 93 kcal	2999 kJ/ 717 kcal
Fett	4.7 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	2.8 g	21.8 g
Kohlenhydrate	10.4 g	80.2 g
- davon Zucker	2.2 g	16.5 g
Eiweiss	2.4 g	18.4 g
Salz	0.29 g	2.23 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 350 ml [700 ml] heisses **Wasser\*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 12 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.



## 2 Gemüse schneiden

**Zucchini** längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

**Champignons** je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## 3 Sauce verrühren

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, die Hälfte [gesamte] **Currypaste**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\***, 1 TL [2 TL] **Zucker\*** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** miteinander verrühren.



## 4 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zucchini**, **Peperoni**, weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** darin unter Rühren 3 Min. scharf anbraten.



## 5 Curry fertigstellen

Hitze etwas reduzieren. **Bratpfanneninhalte** mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** ablöschen und weitere 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

Inzwischen **Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

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



## 6 Anrichten

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

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

## En Guete!

### Grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält scharfen grünen Chili. Benutze zum Würzen lieber weniger und füge nach Geschmack mehr hinzu.

### Du liebst HelloFresh?

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

