

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 1)	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!)

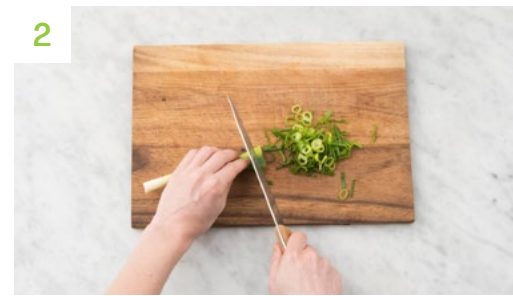


1 Reis kochen

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!

