

Cremiges Thai-Curry-Risotto mit Prinzessbohnen, Pilzen und Erdnuss-Topping

Vegan **One-Pot-Gericht** 35 – 45 Minuten • 908 kcal • Tag 3 kochen

30



Risottoreis



Prinzessbohnen



Champignons



Frühlingszwiebel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Kokosmilch



rote Currypaste



Sojasauce



Erdnüsse, gesalzen



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss und 1 grosser Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Risottoreis	1 x 225 g	2 x 225 g
Prinzessbohnen	1 x 150 g	2 x 150 g
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, vegan	1 x 75 g**	1 x 75 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
rote Currypaste	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
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. 820 g)
Brennwert	464 kJ/ 111 kcal	3798 kJ/ 908 kcal
Fett	4.9 g	40.1 g
- davon ges. Fettsäuren	2.7 g	21.9 g
Kohlenhydrate	14.1 g	115.1 g
- davon Zucker	1.2 g	9.5 g
Eiweiss	2.3 g	19 g
Salz	0.32 g	2.63 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 **11) Soja 15)** Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Prinzessbohnen halbieren.

Zwiebel fein hacken.

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

Knoblauchzehe fein hacken.

Champignons vierteln.



2 Für das Curry

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver***, die Hälfte [alles] von der **Sojasauce**, 0,5 TL [1 TL] **Salz*** und 600 ml [1200 ml] **Wasser*** verrühren.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Prinzessbohnen** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten. Herausnehmen.



3 Reis anschwitzen

In dem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erwärmen, gehackte **Zwiebel**, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Champignons** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Currypaste (**Achtung: scharf!**) und **Risottoreis** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Dabei alles gut vermengen.



4 Risotto kochen

Topfinhalt mit der **Kokosmilch-Mischung** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.

Limette vierteln



5 Risotto fertigstellen

Nach Ende der Garzeit **Prinzessbohnen** unterheben, das **Risotto** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

Tipp: Falls Dir der Reis noch zu körnig sein sollte, kannst Du noch etwas **Wasser*** hinzufügen und das Risotto weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



6 Anrichten

Thai-Curry-Risotto auf Teller verteilen.

Mit **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich rote Peperoncini – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Du liebst HelloFresh?

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

