

# Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons auf Jasminreis

Vegan Family Viel Gemüse unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 575 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Buschbohnen



Rüebli



Knoblauchzehe



gelbe Currypaste



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Limette, vegan



geröstete Cashewkerne



Koriander



Champignons



Soja-Kochcrème



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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosser Topf mit Deckel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Jasminreis	1x	150 g	1x	300 g
Buschbohnen	1x	200 g	2x	200 g
Rüebli	2x	100 g	4x	100 g
Knoblauchzehe	1x	4 g	2x	4 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	1x	50 g	2x	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1x	2 g	1x	4 g
Limette, vegan	1x	75 g**	1x	75 g
geröstete Cashewkerne <b>25)</b>	1x	20 g	1x	40 g
Koriander	1x	10 g**	1x	10 g
Champignons	1x	150 g	1x	300 g
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	1x	250 g	2x	250 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. 740 g)
Brennwert	326 kJ/ 78 kcal	2408 kJ/ 575 kcal
Fett	2.5 g	18.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.6 g
Kohlenhydrate	11.3 g	83.3 g
- davon Zucker	1.8 g	13.3 g
Eiweiss	2.5 g	18.8 g
Salz	0.29 g	2.15 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:** **9)** Senf **11)** Soja **25)** Kaschunüsse

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



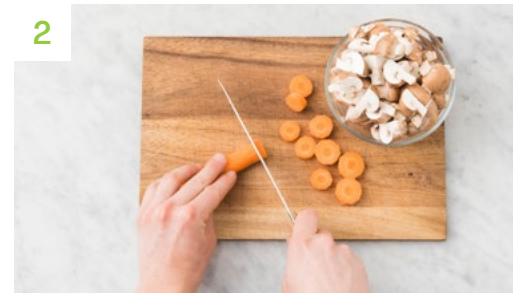
## 1 Reis garen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

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

**Rüebli** nach Belieben schälen und schräg in ca. 1 cm Scheiben schneiden.

Enden der **Bohnen** abschneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 3 Für das Curry

In einem grossen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Currypaste** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anbraten.

Mit **Soja-Kochcrème**, „Hello Curry“, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Rüebli**, **Bohnen** und **Champignons** zugeben und gut umrühren. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 12 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 4 Währenddessen

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Korianderblätter** grob hacken.

**Cashewkerne** grob hacken.



## 5 Abschmecken

**Curry** nach der Garzeit vom Herd nehmen, mit **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** (eventuell etwas mehr), **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

**Curry** darauf anrichten. Mit gehacktem **Koriander** und **Cashewkernen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** 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!

