

Veganes Gemüse-Curry

dazu fluffiger Reis

Family | Vegan | 30 – 40 Minuten • 553 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Zucchini



Buschbohnen



Rüebli



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



geröstete Cashewkerne



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



Sojasauce



Ingwerpaste



Soja-Kochcrème

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

2 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Limette, vegan	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
geröstete Cashewkerne (25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce (11) (15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Soja-Kochcrème (11)	1 x 250 g	2 x 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. 730 g)
Brennwert	317 kJ/ 76 kcal	2312 kJ/ 553 kcal
Fett	2.1 g	15.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.3 g
Kohlenhydrate	11.4 g	83 g
- davon Zucker	2.2 g	15.7 g
Eiweiss	2.4 g	17.2 g
Salz	0.32 g	2.35 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: (11) Soja (15) Weizen (25) Kaschunüsse

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Zucchini in ca. 1.5 cm Würfel schneiden.

Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Aus 50 ml [100 ml] heissem **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Bouillon** zubereiten.



4 Gemüse garen

Bratpfanneninhalt mit **Soja-Kochcrème** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Rüebli, **Buschbohnen** und **Zucchettiwürfel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und offen 15 – 18 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

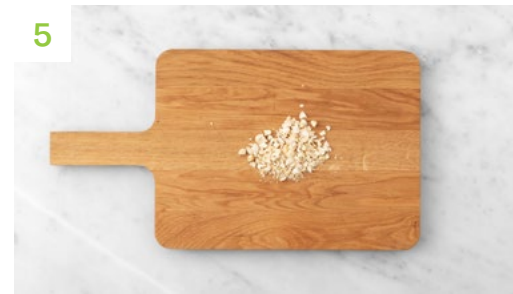


2 Reis garen

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 und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

In einer grossen Bratpfanne **Cashews** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



5 Abschmecken

Limette halbieren.

Cashewkerne grob hacken.

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Sojasauce** hinzugeben, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Curry

In der gleichen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. Weisses **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenmark** mit „**Hello Curry**“ und nach Belieben mit **Ingwerpaste** mischen.

Tomatenmark-Mischung zu den **Frühlingszwiebeln** geben und 1 Min. mit anbraten.

Tipp: *Ingwer ist etwas scharf, taste Dich daher beim Würzen langsam heran.*



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und gehackten **Cashews** toppen und 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!

