

Veganes Erdnusscurry mit Basmatireis

Zucchini, Buschbohnen und Spitzpeperoni

Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 804 kcal • Tag 5 kochen



Hafer-Cuisine



gelbe Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebel



Limette, vegan



Erdnussbutter



Basmatireis



Buschbohnen



Erdnüsse, gesalzen



Knoblauchzehe



rote Spitzpeperoni

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hafer-Cuisine 17)	1 x 200 ml	2 x 200 ml
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 g
Erdnussbutter 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 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	461 kJ/ 110 kcal	3364 kJ/ 804 kcal
Fett	5.5 g	40.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	5.7 g
Kohlenhydrate	11.7 g	85.2 g
- davon Zucker	2.1 g	15.2 g
Eiweiss	2.9 g	20.8 g
Salz	0.16 g	1.18 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 9) Senf 17) Hafer

(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 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



2 Gemüse schneiden

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Spitzpeperoni in 0.5 cm Ringe schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



3 Buschbohnen braten

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Hitze erwärmen. **Bohnen** darin ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren braten.



4 Gemüse anbraten

Spitzpeperoni und **Zucchini** zu den **Bohnen** geben und 3 – 4 Min. mitbraten.

Knoblauch dazu pressen, weisse **Frühlingszwiebelringe** zufügen und weitere 1 – 2 Min. braten.

Limette in 6 [12] Spalten schneiden.



5 Curry vollenden

Bratpfanninhalt mit **Kokosmilch** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen.

6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Currypaste** und **Erdnussbutter** in die Bratpfanne rühren und die **Currysauce** bei niedriger Hitze 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eine glatte Konsistenz hat.

Saft von 2 [4] **Limettenspalten** in die Bratpfanne pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Erdnusscurry** darauf geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen. 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!

