

Mildes japanisches Gemüse-Curry auf Sesamreis mit Erdnuss-Topping

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen

25



Jasminreis



Portobello-Pilze



Zucchini



Gewürzmischung
„Hello Curry“



vegane weiße Misopaste



Rüebli



Sesamöl



Aprikosenchutney



Zwiebel



Erdnüsse, gesalzen



Sojasauce



Limette, vegan



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Mehl*, Essig*, Zucker*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Gewürzmischung „Hello Curry“ vegane weisse Misopaste 11) 15)	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Sesamöl 3)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Aprikosenchutney 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Limette, vegan	1 x 75 g	2 x 75 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. 810 g)
Brennwert	331 kJ/ 79 kcal	2681 kJ/ 641 kcal
Fett	2.3 g	18.3 g
– davon ges. Fettsäuren	0.4 g	2.9 g
Kohlenhydrate	11.6 g	94.1 g
– davon Zucker	3.4 g	27.6 g
Eiweiss	2.6 g	21.4 g
Salz	0.47 g	3.78 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 **3)** Sesamsamen **9)** Senf **11)** Soja **15)** Weizen

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



1 Reis zubereiten

Erhitze 300 ml [600 ml] **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, die Hälfte des **Sesamöls** hinzugeben, und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

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

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Portobello in 0.5 cm Scheiben schneiden.



3 Curry anfangen

In derselben Bratpfanne 2 EL [4 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Portobello Pilze, Rüebli, Zucchini und **Zwiebel** 5 – 7 Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt, weich zu werden.

Währenddessen **Erdnüsse** grob hacken und **Limette** vierteln.



4 Curry anfangen

„Hello Curry“ und 1 EL [2 EL] **Mehl*** in die Bratpfanne geben und gründlich untermischen. 1 Min. weiter anbraten.

Bratpfanneninhalte mit **Miso Paste, Sojasauce, Aprikosenchutney** und 250 ml [500 ml] **Wasser*** ablöschen.



5 Curry fertigstellen

Currysauce 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie eindickt. Mit **Saft** von 1 [2] **Limettenviertel, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis und **Curry** auf tiefe Teller verteilen und mit restlichem **Sesamöl** beträufeln. Mit **Erdnüssen** garnieren und mit **Limettenspalten** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

