

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons auf Jasminreis, getoppt mit Peperoncini

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2748 kj/657 kcal • Tag 2 kochen

25



Buschbohnen



braune Champignons



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Rüebli



Kokosmilch



Limette, ungewachst



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
braune Champignons	1 x 225 g	1 x 375 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Frühlingszwiebel	2 x 25 g	1 x 140 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Limette, ungewachst	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Wasser*, Öl*,	Angaben im Text	
Gemüsebouillonpulver*	nach Geschmack	
Salz*, Pfeffer*		

*Gut im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

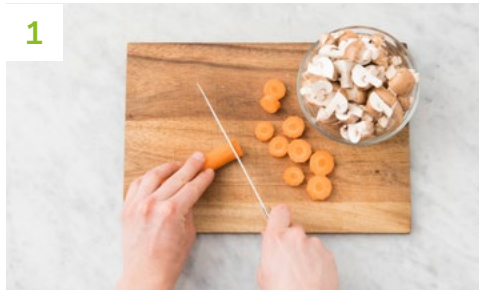
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	374 kJ/89 kcal	2748 kJ/657 kcal
Fett	4.05 g	29.78 g
- davon ges. Fettsäuren	2.86 g	21.00 g
Kohlenhydrate	10.84 g	79.65 g
- davon Zucker	1.99 g	14.62 g
Eiweiss	2.33 g	17.13 g
Salz	0.218 g	1.604 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.

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



1 Gemüse schneiden

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

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Rüebli schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

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

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

Knoblauch fein hacken.



2 Reis garen

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 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.



3 Für das Curry

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weisse **Zwiebelringe** und **gehackten Knoblauch** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

Currypaste zugeben und 1 Min. mit anbraten.

Mit **Kokosmilch** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Rüeblischeiben, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 12 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 Währenddessen

Limette halbieren und in Spalten schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



5 Abschmecken

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazu pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

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

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinis, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Yellow coconut curry with beans & mushrooms on jasmine rice, topped with peperoncini

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 2.748 kj/657 kcal • Cook on day 2

25



French beans



Brown mushrooms



Red peperoncini



Spring onions



Jasmine rice



Carrots



Coconut milk



Lime, unwaxed



Yellow curry paste



Garlic cloves



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, water*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 small pot with lid and 1 sieve.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Brown mushrooms	1 x	225 g	1 x	375 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Spring onions	2 x	25 g	1 x	140 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Lime, unwaxed	0.5 x	75 g**	1 x	75 g
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Water*, oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

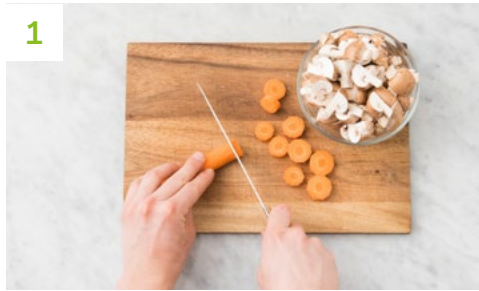
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	374 kJ/89 kcal	2.748 kJ/657 kcal
Fat	4.05 g	29.78 g
- incl. saturated fats	2.86 g	21.00 g
Carbohydrate	10.84 g	79.65 g
- incl. sugar	1.99 g	14.62 g
Protein	2.33 g	17.13 g
Salt	0.218 g	1.604 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 9) Mustard.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Chop the vegetables

Boil 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

Cut the mushrooms into quarters or halves depending on their size.

Peel the carrots and cut into discs about 1 cm thick.

Cut off the ends of the beans and cut the beans in half.

Slice the green and white parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Finely chop the garlic.



Cook the rice

Rinse rice in a sieve with cold water until the water is clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add a little salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



For the curry

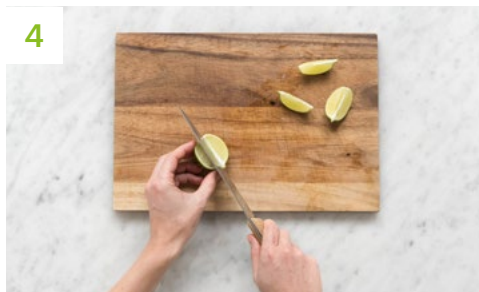
Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large pot on medium heat.

Sauté the white onion rings and chopped garlic for about 2 min. until glazed.

Add the curry paste and sauté for 1 more minute.

Deglaze with coconut milk and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and bring to the boil.

Add the carrot slices, beans and mushroom quarters. Reduce the heat a little, cover, and simmer for another 12-15 minutes until the vegetables are soft.



In the meantime

Halve the lime and cut it into wedges.

Halve the peperoncini, remove the seeds, and cut the peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).



Season

Remove the curry from the stove when cooked, add lime juice according to taste and season with salt* and pepper*.



Serve

Fluff rice up with a fork, apportion onto plates, and add curry.

Sprinkle with the green spring onion rings and peperoncini strips (warning: spicy!) and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Curry jaune à la noix de coco avec haricots et champignons sur riz thaï et garni de piments

25

Végétalien • Beaucoup de légumes • 30 – 40 minutes • 2.748 kJ/657 kcal • Cuisiner au 2e jour



Haricots verts



Champignons bruns



Piment rouge



Oignons de printemps



Riz thaï



Carottes



Lait de coco



Citron vert non ciré



Pâte de curry jaune



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
sel*, poivre*, eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle et 1 passoire

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Champignons bruns	1 x 225 g	1 x 375 g
Piment rouge	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Citron vert, non ciré	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	374 kJ/89 kcal	2.748 kJ/657 kcal
Lipides	4.05 g	29.78 g
- dont acides gras saturés	2.86 g	21.00 g
Glucides	10.84 g	79.65 g
- dont sucre	1.99 g	14.62 g
Protéines	2.33 g	17.13 g
Sel	0.218 g	1.604 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 9) moutarde

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Couper les légumes

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Couper en quatre ou en deux les champignons selon leur taille.

Éplucher les carottes et couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur.

Équeuter les haricots verts et les couper en deux.

Couper les oignons de printemps en rondelles fines en séparant les parties vertes et blanches.

Hacher finement l'ail.



Cuire le riz

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler le riz au moins 10 min.



Préparer le curry

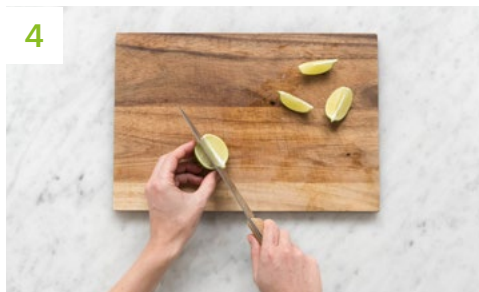
Dans une grande casserole, chauffer à feu moyen 0.5 cs [1 cs] d'huile*.

Faire blondir les rondelles blanches d'oignon de printemps et l'ail haché env. 2 min.

Ajouter la pâte de curry et faire revenir 1 minute.

Déglacer avec le lait de coco et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et porter à ébullition.

Ajouter les rondelles de carotte, les morceaux de haricots, les quartiers de champignons. Réduire le feu et laisser mijoter avec le couvercle 12 à 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Pendant ce temps

Couper le citron vert en deux, puis en tranches.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper en lamelles (attention : piquant !).



Assaisonner

Retirer le curry du feu à la fin du temps de cuisson, ajouter du jus de citron vert selon les goûts, saler* et poivrer*.



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette, disposer dans l'assiette et garnir du curry.

Garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps et de piment rouge (attention : piquant !), puis déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

