

# Green Shrimp Curry mit Zucchetti

Limettenreis und gerösteten Erdnüssen

Family unter 650 Kalorien 25 - 35 Minuten • 641 kcal • Tag 2 kochen

14



grüne Currypaste



Kokosmilch



Garnelen



Limette



Jasminreis



Zwiebel



Zucchetti



Erdnüsse



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Gemüseraffel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
grüne Currypaste	0.1 x	50 g**	0.2 x	50 g**
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Garnelen <b>5) 14)</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Limette	1 x	75 g**	1 x	75 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Zucchetti	1 x	220 g	2 x	220 g
Erdnüsse <b>1)</b>	1 x	20 g	1 x	40 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. 680 g)
Brennwert	393 kJ/ 94 kcal	2680 kJ/ 641 kcal
Fett	4.41 g	30.07 g
– davon ges. Fettsäuren	2.52 g	17.17 g
Kohlenhydrate	9.81 g	66.89 g
– davon Zucker	1.13 g	7.74 g
Eiweiss	3.59 g	24.51 g
Salz	0.275 g	1.873 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 5) Krebstiere 14) Schwefeldioxide und Sulfit

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



## 1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen.

**Wasser salzen\*** 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 Kleine Vorbereitung

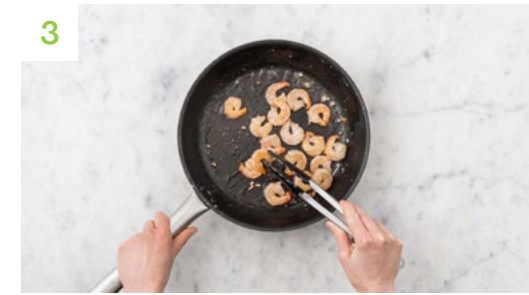
**Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

**Limette** vierteln.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Zucchetti** längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

**Erdnüsse** grob hacken.



## 3 Garnelen anbraten

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 1 EL [2 EL] **grüne Currypaste (Achtung: scharf!)**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\***, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, 150 ml [300 ml] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Garnelen** darin 2 Min. rundum scharf anbraten.

Aus der Bratpfanne nehmen.



## 4 Gemüse anbraten

In derselben grossen Bratpfanne erneut 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel** und **Zucchetti** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Zucchetti** leicht gebräunt ist.

Bratpfanneninhalte mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen, Hitze reduzieren und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Curry** leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Garnelen vollenden

**Garnelen** zurück in die Bratpfanne geben und abgedeckt 2 – 3 Min. ziehen lassen, bis die **Garnelen** innen nicht mehr rosa sind.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

**Limettenreis** auf Teller verteilen, **grünes Curry** daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen.

## grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält ordentlich grüne Peperoncini – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

## Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Green shrimp curry with courgette lime rice and roasted peanuts

Family Under 650 calories 25-35 minutes • 641 kcal • Cook on day 2

14



Green curry paste



Coconut milk



Shrimps



Lime



Jasmine rice



Onion



Courgette



Peanuts



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



# Let's get started

Wash the vegetables and pat the shrimps dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, chicken stock powder\*

## Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 vegetable grater, 1 small pot with lid and 1 large frying pan with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Green curry paste	0.1 x	50 g**	0.2 x	50 g**
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Shrimps <b>5</b> <b>14</b>	1 x	150 g	1 x	300 g
Lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Peanuts <b>1</b>	1 x	20 g	1 x	40 g

\*\*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. 680 g)
Calories	393 kJ/ 94 kcal	2680 kJ/ 641 kcal
Fat	4.41 g	30.07 g
– incl. saturated fats	2.52 g	17.17 g
Carbohydrate	9.81 g	66.89 g
– incl. sugar	1.13 g	7.74 g
Protein	3.59 g	24.51 g
Salt	0.275 g	1.873 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: 1** Peanuts **5** Shellfish **14** Sulphur dioxide and sulphites.

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



## Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water\* in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water\* into a small pot with a lid.

Add salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



## Get prepped

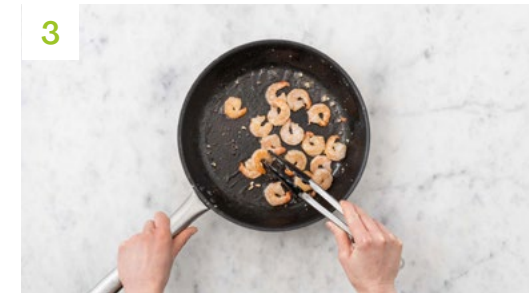
Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Cut the lime into quarters.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Quarter the courgette lengthways, then chop it into 2 cm pieces.

Roughly chop the peanuts.



## Sauté the shrimps

In a tall mixing bowl, mix the coconut milk, 1 tbsp. [2 tbsp.] green curry paste (attention: spicy!), 4 g [8 g] chicken stock powder\*, the juice of 2 [4] lime quarters, 150 ml [300 ml] water\*, salt\* and pepper\*.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large frying pan with a lid.

Sear the shrimps in it for 2 min. on all sides.

Then remove from the frying pan.



## Sauté the vegetables

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in the same large frying pan.

Sauté the mushrooms and onion in it for 4-5 min. until the mushrooms are slightly browned.

Deglaze the contents of the frying pan with the prepared sauce, reduce the heat and simmer for 4-5 min. until the curry thickens slightly. Season with salt\* and pepper\*.



## Finish the shrimps

Return the shrimps to the frying pan, cover, and simmer for 2-3 min. until the shrimps are no longer pink inside.



## Serve

Once the rice is cooked, fluff it with a fork and stir in the lime zest.

Apportion the lime rice on plates, arrange the green curry beside it and top with peanuts.

### Green curry paste

Our curry paste contains a good amount of green peperoncini – hence the spiciness. Begin seasoning with 1 tbsp. and use more as needed.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!





# Curry vert de crevettes aux courgettes

## riz au citron vert et cacahuètes grillées

Famille Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 641 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Pâte de curry vert



Lait de coco



Crevettes



Citron vert



Riz thaï



Oignon



Courgettes



Cacahuètes



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



# C'est parti

Laver les légumes et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

huile\*, eau\*, sel\*, poivre\*, bouillon de volaille en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 râpe à légumes, 1 petite casserole avec couvercle et 1 grande poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte de curry vert	0,1 x 50 g**	0,2 x 50 g**
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Crevettes <b>5</b> <b>14</b> )	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Cacahuètes <b>1</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g

\*\*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. 680 g)
Valeur calorique	393 kJ/ 94 kcal	2680 kJ/ 641 kcal
Lipides	4,41 g	30,07 g
- dont acides gras saturés	2,52 g	17,17 g
Glucides	9,81 g	66,89 g
- dont sucre	1,13 g	7,74 g
Protéines	3,59 g	24,51 g
Sel	0,275 g	1,873 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 :** **1**) cacahuètes **5**) crustacés **14**) dioxydes de soufre et sulfites.

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



### 1 Cuire le riz

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

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude.

Bien saler\* l'eau et porter à ébullition.

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

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



### 4 Faire revenir les légumes

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 0,5 cs [1 cs] d'huile\*.

Y faire revenir l'oignon et les courgettes pendant 4 à 5 min jusqu'à ce que les courgettes soient légèrement dorées.

Mouiller le contenu de la poêle avec la sauce préparée, réduire le feu et laisser mijoter 4 à 5 min jusqu'à ce que le curry s'épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

#### Pâte de curry vert

Notre pâte de curry contient une bonne quantité de piments verts, d'où son piquant. Commencez plutôt par assaisonner avec 1 cuillère à soupe et utilisez plus si nécessaire.



### 2 Petite préparation

Laver le citron vert à l'eau\* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron vert en quatre.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

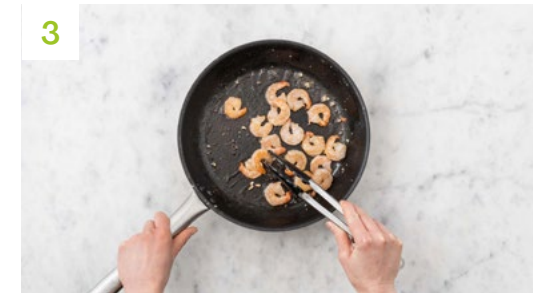
Couper la courgette en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 2 cm.

Hacher grossièrement les cacahuètes.



### 5 Terminer les crevettes

Remettre les crevettes dans la poêle et laisser mijoter à couvert pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus roses à l'intérieur.



### 3 Faire revenir les crevettes

Dans un bol mélangeur haut, mélanger le lait de coco, 1 cs [2 cs] de pâte de curry vert (attention : piquant !), 4 g [8 g] de poudre de bouillon de poulet\*, le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, 150 ml [300 ml] d'eau\*, du sel\* et du poivre\*.

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 0,5 cs [1 cs] d'huile\*.

Y faire revenir à feu vif les crevettes des deux côtés pendant 2 min.

Retirer de la poêle.



### 6 Dresser

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer le zeste de citron vert.

Répartir le riz au citron vert sur les assiettes, dresser le curry vert à côté et garnir de cacahuètes.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

