



INDISCHES GEMÜSECURRY,

dazu Basmatireis



HELLO KOKOSNUSSMILCH

*Nicht zu verwechseln mit Kokoswasser!
Für Kokosmilch mischt man das
Fruchtfleisch der Kokosnuss mit heißem
Wasser und presst daraus die Milch.*



Madras Curry



Basmatireis



Zwiebel



rote Peperoni



Buschbohnen



Zucchini



Ingwer



Tomatenmark



Kokosnussmilch



Crème fraîche



Koriander

35 Minuten

Stufe 2

Veggie

Bereit für eine Geschmacksreise ins bunte Indien? Dann ist dieses vegetarische Tandoorcurry genau das Richtige für Dich. Mit Zwiebeln, Ingwer und der berühmten Curry-Gewürzmischung schaffst Du die Basis dieses milden Klassikers, bevor Du mit jeder Menge knackigem Gemüse für bunte Abwechslung in Deiner Pfanne sorgst. Dazu gibt es fluffigen Basmatireis und frischen Koriander für den authentischen Genuss. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze **300 ml** [600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 REIS KOCHEN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Heißes **Wasser*** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und **salzen***.

Reis einrühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



4 CURRY KÖCHELN LASSEN

Tomatenmark und **Kokosnussmilch** zugeben und aufkochen lassen.

Zucchettistücke und **Bohnen** zugeben und **Curry** 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Anschliessend **Crème fraîche** unterheben.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in kleine Würfel schneiden.

Rote Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 2 cm große Würfel schneiden.

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

Zucchini längs vierteln und in 2 cm große Stücke schneiden.

Ingwer raffeln.



5 ZUM SCHLUSS

Blätter des **Koriander** abzupfen und fein hacken.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander – probiere erst einmal, wie viel Du gerne an Deinem Gericht hättest. Dann kannst du nach Belieben würzen.

Fertiges **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** erhitzen und **Zwiebelwürfel** 2 – 3 Min. anbraten. **Peperoniwürfel** zugeben und 1 Min. mitbraten. **Madras Curry (scharf!)** und geraffelten **Ingwer (auch scharf!)** zugeben.



6 ANRICHTEN

Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen.

Tandoori-Gemüse-Curry darauf anrichten und nach Geschmack mit **Koriander** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
rote Peperoni	1 x	150 g	2 x	150 g
Buschbohnen	1 x	150 g	1 x	300 g
Zucchini	1 x	250 g	2 x	250 g
Madras Curry 10)	1 x	4 g	2 x	4 g
Ingwer	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomatenmark	1 x	70 g	1 x	70 g
Kokosnussmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Crème Fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Koriander	½ x	12 g	1 x	12 g
Wasser*		300 ml		600 ml
Öl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

* 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	100 g	PORTION
Brennwert	386 kJ/92 kcal	1747 kJ/418 kcal
Fett	7 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	22 g
Kohlenhydrate	7 g	30 g
- davon Zucker	5 g	21 g
Eiweiss	2 g	10 g
Ballaststoffe	0 g	3 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch 10) Sellerie

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



INDIAN VEGETABLE CURRY,

served with basmati rice



HELLO COCONUT MILK

*Not to be confused with coconut water!
To obtain coconut milk, you need to mix the
flesh of the coconut with hot water and then
squeeze the milk out of it.*



Madras curry



Basmati rice



Onion



Red peppers



Bush beans



Courgette



Ginger



Tomato purée



Coconut milk



Crème fraîche



Coriander

35 minutes

Level 2

Veggie

Are your taste buds ready for a trip to colourful India? Then this vegetarian tandoori curry is exactly what you need. You can create the base for this mild classic simply by using onions, ginger and the famous curry spice mix. Then bring some colourful variety to your frying pan by adding plenty of crunchy vegetables. Serve this with fluffy basmati rice and fresh coriander for an authentic taste. Enjoy your meal!

Wash vegetables and herbs and pat the herbs dry with kitchen roll. Boil **300 ml** [600 ml] water in the kettle. You will also need: a sieve, **1** small pot and **1** large frying pan.



1 COOK RICE

Rinse **basmati rice** in a sieve with cold water until the water is clear. Bring a small pot of hot **water*** to the boil and add **salt***. Stir in **the rice** and simmer over low heat for 10 min. Then cover and leave to infuse for 10 min.



2 PREPARE VEGETABLES

Peel and halve **onion** and cut into small cubes. Cut **red peppers** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into 2 cm cubes. Snip off the ends of the **bush beans** and halve them. Quarter the **courgettes** lengthways and cut into 2 cm pieces. Grate the **ginger**.



3 SAUTÉ VEGETABLES

In a large frying pan, heat **oil*** and sauté the **onion cubes** for 2–3 min. Add the **pepper cubes** and fry them for 1 min. Add the **madras curry (spicy!)** and grated **ginger (also spicy!)**.



4 LET CURRY SIMMER

Add **tomato purée** and **coconut milk** and bring to the boil. Add the **courgette** pieces and **beans** and let the **curry** simmer for 8–10 min. until the vegetables soften. Then stir in **crème fraîche**.



5 FINALLY

Pluck leaves from **coriander** and chop finely.
★ **TIP:** *Not everyone likes coriander – first try using as much as you would like to have in your dish. Then you can add spices as required.*

Season the finished **curry** with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Fluff the **rice** with a fork and distribute onto plates. Arrange the **vegetable curry** on top and sprinkle with **coriander** according to taste.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Red peppers	1 x	150 g	2 x	150 g
Bush beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	250 g	2 x	250 g
Madras curry ¹⁰⁾	1 x	4 g	2 x	4 g
Ginger	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomato purée	1 x	70 g	1 x	70 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Crème fraîche ⁷⁾	1 x	90 g	1 x	180 g
Coriander	½ x	12 g [Ⓞ]	1 x	12 g
Water*		300 ml		600 ml
Oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	100 g	PORTION
Calories	386 kJ/92 kcal	1747 kJ/418 kcal
Fat	7 g	32 g
– incl. saturated fats	5 g	22 g
Carbohydrate	7 g	30 g
– incl. sugar	5 g	21 g
Protein	2 g	10 g
Dietary fibre	0 g	3 g
Salt	0 g	3 g

ALLERGENS

⁷⁾ Milk ¹⁰⁾ Celery

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



CURRY DE LÉGUMES INDIEN,

avec du riz basmati



**HELLO LAIT DE NOIX
DE COCO**

*Ne pas confondre avec l'eau de noix
de coco!*

*Pour obtenir le lait de coco, on mélange la
chair de la noix de coco à de l'eau chaude et
on en extrait le lait.*



Curry de Madras



Riz basmati



Oignon



Poivron rouge



Haricots nains



Courgette



Gingembre



Concentré de tomate



Lait de noix de coco



Crème fraîche



Coriandre

35 Minutes

Niveau 2

Veggie

Prêt pour un voyage gustatif dans l'Inde colorée ? Alors ce curry Tandoori végétarien est ce qu'il vous faut. Avec des oignons, du gingembre et le fameux mélange d'épices curry, vous obtenez la base de ce classique doux, puis vous y ajoutez de nombreux légumes croquants afin d'en obtenir une variante colorée. Il est accompagné de riz basmati léger et de coriandre frais pour un véritable régal. Régalez-vous!

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes** et essuyer les fines herbes avec de l'**essuie-tout**. Chauffer **300 ml [600 ml]** d'**eau** dans la **bouilloire**. Pour réaliser cette recette, il vous faut une **passoire**, une **petite casserole** et une **grande poêle**.



1 CUIRE LE RIZ

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

Porter l'**eau*** chaude à ébullition dans une petite casserole et la **saler***.

Y mettre le **riz basmati** et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Couvrir et laisser ensuite gonfler durant 10 min.



4 LAISSER MIJOTER LE CURRY

Ajouter le concentré de tomates et le **lait de noix de coco** et porter à ébullition.

Ajouter les morceaux de **courgette** et les **haricots** et laisser mijoter le **curry** 8 à 10 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

Incorporer ensuite la **crème fraîche**.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en petits dés.

Couper le **poivron rouge** en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de **poivron*** en dés de 2 cm.

Retirer les extrémités des **haricots nains** et couper les **haricots** en deux.

Couper la **courgette** en quatre dans la longueur, puis en morceaux d'env. 2 cm.

Râper le **gingembre**.



5 POUR FINIR

Arracher les feuilles de **coriandre** et les hacher finement.

★**ASTUCE**: Tous le monde n'aime pas le coriandre ; goûtez pour vous assurer de la quantité de coriandre que vous voulez mettre. Vous pouvez ainsi épicer le plat à votre goût.

Assaisonner le **curry** avec du **sel*** et du **poivre***.



3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, faire chauffer de l'**huile*** et y faire revenir les dés d'oignon 2 à 3 min.

Ajouter les dés de **poivron*** et faire revenir 1 min. Ajouter le **curry de Madras (piquant !)** et le **gingembre râpé (aussi piquant !)**.



6 DRESSER

Aérer le **riz** avec une fourchette et le disposer dans l'assiette.

Garnir avec le **curry Tandoori aux légumes** et parsemer de **coriandre** selon vos goûts.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Oignon	1 x	80 g	2 x	80 g
Poivron rouge	1 x	150 g	2 x	150 g
Haricots nains	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	250 g	2 x	250 g
Curry de Madras 10)	1 x	4 g	2 x	4 g
Gingembre	1 x	10 g	1 x	20 g
Concentré de tomate	1 x	70 g	1 x	70 g
Lait de noix de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Crème fraîche 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Coriandre	½ x	12 g ☞	1 x	12 g
Eau*		300 ml		600 ml
Huile*		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

☞ Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	386 kJ/92 kcal	1747 kJ/418 kcal
Graisse	7 g	32 g
- dont acides gras saturés	5 g	22 g
Glucides	7 g	30 g
- dont sucre	5 g	21 g
Protéines	2 g	10 g
Fibres	0 g	3 g
Sel	0 g	3 g

ALLERGÈNES

7) lait 10) céleri



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT!