



Rotes Crevetten-Thai-Curry

mit fluffigem Basmatireis



HELLO REIS!

Unser Reis kommt von einem kleinen Startup mit dem Namen "Reishunger".



grüne Bohnen



Rüebli



Koriander



rote Curry-Paste



Limette



Kokosmilch



Black Tiger Shrimps



Basmatireis

20 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

Du wirst nicht glauben, dass dieses Curry in nur 20 Minuten fertig gekocht ist. Es ist reichhaltig, wärmend und mit frischen, geschmacksintensiven Zutaten versehen. Wir sagen voraus, dass dieses Rezept in kürzester Zeit dein Lieblingsessen sein wird! En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **300 ml [600 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, einen **kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **grosse Bratpfanne** (mit **Deckel**) und eine **Saftpresse**



1 REIS KOCHEN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **300 ml [600 ml]** kochendes **Wasser** in einen kleinen Topf füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Reis** hinzugeben, Deckel aufsetzen und auf kleiner Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **grünen Bohnen** abschneiden, dann halbieren. **Rüebli** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Koriander** mitsamt Stielen grob hacken.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen. **Rüebli**scheiben und **Bohnenhälften** darin 3–4 Min. anbraten.



4 GEMÜSE WEITERKÖCHELN

1 EL [2 EL] **rote Curry-Paste** (**Achtung: Scharf!**) zum **Gemüse** geben und ca. 30 Sek. weiterköcheln lassen. Mit **Kokosmilch** ablöschen und zugedeckt ca. 3 Min. köcheln lassen. **Black Tiger Shrimps** dazugeben und ca. 3 Min. mitköcheln lassen.



5 CURRY VERFEINERN

Limette halbieren und den Saft einer Hälfte ins **Curry** pressen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Basmatireis nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und zusammen mit dem **Thai-Crevetten-Curry** auf Teller verteilen. Mit gehacktem **Koriander** bestreuen und geniessen.

★ **TIPP:** Die *Shrimps* sind fertig gegart, wenn sie undurchsichtig und rosa sind.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
grüne Bohnen	150 g	300 g
Rüebli	1	2
Koriander ⊕	5 g	10 g
rote Curry-Paste 5) 15) ⊕	1 EL	2 EL
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Black Tiger Shrimps 5)	150 g	300 g
Basmatireis	150 g	300 g
Limette ⊕	1/2	1

GUT IM HAUS ZU HABEN: Öl, Salz, Pfeffer
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	486 kJ/115 kcal	2122 kJ/504 kcal
Fett	5 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	18 g
Kohlenhydrate	11 g	53 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiss	3 g	17 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	< 1 g	3 g

ALLERGENE

5) Schalenfrüchte 15) kann Allergene enthalten

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

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

#HelloFreshCH

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

Bon Appetit!



Red Thai curry with prawns

and fluffy basmati rice



HELLO RICE!

Our rice is from a small start-up called Reishunger.



Green beans



Carrots



Coriander



Red curry paste



Lime



Coconut milk



Prawns



Basmati rice

20 minutes

Level 1

Save time

You won't believe that this curry can be cooked in just 20 minutes. It's rich, warms you up, and is full of fresh, very tasty ingredients. We predict that it'll be your favourite recipe in no time at all. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Boil **300 ml [600 ml] water** in the kettle. You will also need: a small pot (with lid), a **large** frying pan (with lid) and a juicer.



1 COOK RICE

Rinse **basmati rice** in a sieve with cold **water** until the water is clear. Pour 300 ml [600 ml] boiling water into a small pot, add **salt**, bring to the boil, add rice and simmer on a low heat for approx. 10 min. Then remove from the stove and leave to swell, covered, for approx. 10 min.



2 CHOP VEGETABLES

Cut off the ends of the **green** beans, then halve them. Peel carrots and cut into slices about 1 cm thick. Coarsely chop coriander with stalks.



3 SAUTÉ VEGETABLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil** in a large frying pan. Sauté carrot slices and bean halves for 3-4 min.



4 SIMMER VEGETABLES

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **red curry paste** (**warning: spicy!**) to the vegetables and simmer for approx. 30 sec. more. Deglaze with coconut milk, cover, and simmer for approx. 3 min. Add **prawns** and cook together for approx. 2 min.

TIP: The prawns are cooked when they are opaque and pink.



5 REFINE CURRY

Cut lime in half and juice one half into the **curry**. Season with salt and pepper.



6 ARRANGE

When the basmati rice is ready, fluff it up with a fork and apportion it onto plates with the **Thai prawn curry**. Sprinkle with chopped coriander and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Green beans	150 g	300 g
Carrots	1	2
Coriander [Ⓞ]	5 g	10 g
Red curry paste ^{5) 15)} [Ⓞ]	25 g	50 g
Coconut milk	250 ml	500 ml
Prawns ⁵⁾	150 g	300 g
Basmati rice	150 g	300 g
Lime [Ⓞ]	1/2	1

GOOD TO HAVE AT HAND: Oil, salt, pepper
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

[Ⓞ] Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	486 kJ/115 kcal	2122 kJ/504 kcal
Fat	5 g	23 g
- incl. saturated fats	4 g	18 g
Carbohydrate	11 g	53 g
- incl. sugar	3 g	13 g
Protein	3 g	17 g
Dietary fibre	2 g	8 g
Salt	<1 g	3 g

ALLERGENS

⁵⁾ Nuts ¹⁵⁾ May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

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



Curry rouge thaï de crevettes

et son riz basmati



HELLO RIZ !

Notre riz provient d'une petite startup qui s'appelle Reishunger.



Haricots verts



Carottes



Coriandre



Pâte de curry rouge



Citron vert



Lait de coco



Crevettes



Riz basmati

20 minutes

Niveau 1

Gain de temps

Vous n'en reviendrez pas de la rapidité de la préparation de ce curry en 20 min. Il est varié, relevé et ses ingrédients sont frais et très aromatiques. Cette recette deviendra très vite votre plat favori. Vous êtes prévenu ! Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer **300 ml [600 ml]** d'eau dans la bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une petite casserole (avec couvercle), une **grande** poêle (avec couvercle), et un **presse-agrumes**.



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. Verser 300 ml [600 ml] d'eau chaude dans une petite casserole, **saler**, porter à ébullition, ajouter le riz et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu, et laisser gonfler environ 10 min sous couvercle.



2 COUPER LES LÉGUMES

Ôter les bouts des haricots **verts**, puis les couper en deux. Éplucher les carottes et les couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur. Hacher grossièrement la coriandre avec les **tiges**.



3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile**. Cuire dedans les rondelles de carottes et les moitiés de haricots verts 3 à 4 min.



4 CONTINUER À FAIRE MIJOTER LES LÉGUMES

Ajouter 1 cs [2 cs] de pâte de **curry rouge** (**attention: épicé !**) aux légumes et laisser mijoter encore env. 30 sec. Déglacer avec le lait de coco et laisser mijoter sous couvercle env. 3 min. Ajouter les **crevettes** et laisser mijoter avec env. 2 min.



5 AFFINER LE CURRY

Couper en deux le citron vert et presser le jus d'une moitié dans le **curry**. Assaisonner avec du sel et du poivre.



6 DRESSER

Après l'avoir laissé gonfler, égrainer le riz avec une fourchette et le servir dans les assiettes avec le **curry thaï de crevettes**. Saupoudrer de coriandre hachée et savourer.

ASTUCE : Les crevettes sont cuites lorsqu'elles ne sont plus transparentes et qu'elles sont roses.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Haricots verts	150 g	300 g
Carottes	1	2
Coriandre ⊕	5 g	10 g
Pâte de curry rouge 5) 15) ⊕	25 g	50 g
Lait de coco	250 ml	500 ml
Crevettes Black Tiger 5)	150 g	300 g
Riz basmati	150 g	300 g
Citron vert ⊕	1/2	1

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

huile, sel, poivre
Pour 4 personnes, doubler les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	486 kJ/115 kcal	2122 kJ/504 kcal
Graisse	5 g	23 g
- dont acides gras saturés	4 g	18 g
Glucides	11 g	53 g
- dont sucre	3 g	13 g
Protéines	3 g	17 g
Fibres	2 g	8 g
Sel	< 1 g	3 g

ALLERGÈNES

5) fruits à coque 15) peut contenir des allergènes

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

Bon appétit !

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

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