



SCHARFES GRÜNES GEMÜSECURRY

mit Zucchini und fluffigem Limettenreis



HELLO KOKOSMILCH

Kokosmilch ist reich an Nährstoffen. Dazu gehören insbesondere Kalium, Natrium, Eisen und Magnesium sowie Vitamin C, B1, B2, B3, B4, B6 und Vitamin E.



Kokosmilch



grüne Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebeln



rote Peperoni



Jasminreis



braune Champignons



Erdnüsse



Limette

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem **1 kleinen Topf mit Deckel**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Gemüseraffel** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem 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 mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. **Peperoni** halbieren, Kerne entfernen und **Peperonihälften** in mundgerechte Stücke schneiden. **Champignons** je nach Grösse vierteln oder halbieren. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.



3 FÜR DIE SAUCE

★ TIPP: Unsere grüne Currypaste ist *sehr scharf*. Benutze am besten erst mal etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 1 EL [2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.



4 GEMÜSE ANBRATEN

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Zucchini**, **Peperoni**, weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** für 3 Min. scharf anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



5 WÄHRENDEDESSEN

Hitze etwas reduzieren und Bratpfanneninhalte mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** und 10 g [20 g] **Honig*** ablöschen und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

Schale der **Limette** abreiben und danach **Limette** in 4 Spalten schneiden.

Sauce nach der Garzeit mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Reis mit der Gabel etwas auflockern und 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** unterheben. **Reis** auf tiefe Teller geben und **Curry** dazu anrichten. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Kokosmilch	1 x	250 g	1 x	500 g
grüne Currypaste [Ⓞ]	1 x	50 g	1 x	50 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Frühlingszwiebel	2 x	35 g	4 x	35 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Erdnüsse ⁹⁾	1 x	10 g	1 x	20 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
Gemüsebouillon* für Schritt 3		4 g		8 g
Honig* für Schritt 5		10 g		20 g
Wasser* für Schritt 3		50 ml		100 ml
Öl* für Schritt 4		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
[Ⓞ] 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	338 kJ/81 kcal	2.749 kJ/657 kcal
Fett	3.56 g	28.94 g
- davon ges. Fettsäuren	2.75 g	22.31 g
Kohlenhydrate	9.89 g	80.35 g
- davon Zucker	2.22 g	18.07 g
Eiweiss	1.94 g	15.74 g
Salz	0.11 g	0.92 g

ALLERGENE

9) Erdnüsse

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



SPICY GREEN VEGETABLE CURRY

with courgette and fluffy lime rice



HELLO COCONUT MILK

Coconut milk is full of nutrients. In particular: potassium, sodium, iron, magnesium and vitamins C, B1, B2, B3, B4, B6 and E.



Coconut milk



Green curry paste



Courgette



Spring onions



Red peppers



Jasmine rice



Brown mushrooms



Peanuts



Lime

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Veggie

Wash the **fruit, vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 small pot** with lid, **1 tall mixing bowl**, **1 vegetable grater** and **1 large frying pan**.



1 COOK RICE

Heat up plenty of **water** in the **kettle**. Rinse **jasmine 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 **rice**, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



2 CHOP VEGETABLES

Cut off the ends of the **courgette**, then quarter **courgette** lengthways and cut it into pieces 1 cm thick. Cut **pepper** in half, remove core and cut **pepper halves** into bite-sized pieces. Cut the **brown mushrooms** into halves or quarters depending on their size. Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and **keep them separate**.



3 FOR THE SAUCE

Warning! Our green **curry** is really very spicy. It's best to use a little less at first and slowly test your way to the right amount for you. Mix **coconut milk**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **curry paste** (or according to taste) and 50 ml [100 ml] **vegetable stock*** together in a tall mixing bowl.



4 SAUTÉ VEGETABLES

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté **courgette, peppers**, the white part of the **spring onion** and the **mushrooms** on high heat for 3 min., stirring occasionally.



5 MEANWHILE

Reduce the heat a little and deglaze the contents of the frying pan with the **curry** and **coconut milk mix** and **honey**, then simmer for another 8-10 min. until the **sauce** thickens somewhat and the **vegetables** are soft. Grate the peel from the **lime**, then cut the **lime** into 4 wedges.

When it is cooked, season **sauce** with **salt***, **pepper*** and the juice of 2 [4] **lime wedges**.



6 SERVE

Fluff up the **rice** a little with a fork and stir in 1 tsp. [2 tsp.] of the **lime zest**. Put **rice** onto deep plates and serve with **curry**. Sprinkle with the green part of the **spring onion** and the **peanuts** and enjoy with the rest of the **lime wedges**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Coconut milk	1 x	250 g	1 x	500 g
Green curry paste [Ⓞ]	1 x	50 g	1 x	50 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Spring onions	2 x	35 g	4 x	35 g
Red peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Peanuts ⁹⁾	1 x	10 g	1 x	20 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Water* for step 1		300 ml		600 ml
Vegetable stock* for step 3		4 g		8 g
Honey* for step 5		10 g		20 g
Water* for step 3		50 ml		100 ml
Oil* for step 4		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*				According to taste

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
[Ⓞ] 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	338 kJ/81 kcal	2.749 kJ/657 kcal
Fat	3.56 g	28.94 g
- incl. saturated fats	2.75 g	22.31 g
Carbohydrate	9.89 g	80.35 g
- incl. sugar	2.22 g	18.07 g
Protein	1.94 g	15.74 g
Salt	0.11 g	0.92 g

ALLERGENS

⁹⁾ Peanuts

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



CURRY DE LÉGUMES ÉPICÉ

avec des courgettes et du riz onctueux au citron vert



HELLO LAIT DE COCO

Le lait de coco est riche en nutriments. Il contient en particulier du potassium, du sodium, du fer, du magnésium ainsi que les vitamines C, B1, B2, B3, B4, B6 et E.



Lait de coco



Pâte de curry verte



Courgette



Oignons de printemps



Poivron rouge



Riz thaï



Champignons bruns



Cacahuètes



Citron vert

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 petite casserole** avec **couvercle**, **1 récipient profond**, **1 râpe à légumes** et **1 grande poêle**.



1 CUIRE LE RIZ

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Rincer le **riz thaï** à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau* chaude**, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Y mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



2 COUPER LES LÉGUMES

Retirer les extrémités de la **courgette**, puis la **couper** en quatre dans le sens de la longueur et en morceaux d'env. 1 cm.

Couper le **poivron** en deux, retirer les graines **et couper les moitiés de poivron** en morceaux.

Couper en quatre ou en deux les **champignons bruns** en fonction de leur taille. Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.



3 POUR LA SAUCE

Attention ! Notre **curry vert** est vraiment très épicé. Il est préférable de commencer par en mettre une petite quantité, puis d'en ajouter petit à petit en fonction de vos goûts.

Mélanger le **lait de coco**, 1 cs [2 cs] de **pâte de curry** (ou moins selon les goûts) et 50 ml [100 ml] de **bouillon de légumes*** dans un récipient profond.



4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et y faire revenir la **courgette**, le **poivron**, la partie blanche des **oignons de printemps** et les **champignons** 3 minutes, en remuant de temps en temps.



5 PENDANT CE TEMPS

Baisser légèrement le feu et déglacer avec le mélange **curry-lait de coco** et le **miel**. Laisser mijoter encore 8 à 10 minutes jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et les légumes soient tendres.

Râper le zeste du **citron vert**, puis couper le **citron vert** en quartiers.

Une fois la cuisson terminée, assaisonner la **sauce** avec du **sel***, du **poivre*** et le jus de 2 [4] quartiers de **citron vert**.



6 DRESSER

Aérer un peu le **riz** à l'**aide** d'une fourchette et incorporer 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert**. Servir le riz dans des assiettes creuses et ajouter le **curry**. Parsemer la partie verte des **oignons de printemps** et des **cacahouètes** et savourer avec le **citron vert** restant.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Lait de coco	1 x	250 g	1 x	500 g
Pâte de curry vert	1 x	50 g	1 x	50 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Oignons de printemps	2 x	35 g	4 x	35 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Cacahuètes ⁹⁾	1 x	10 g	1 x	20 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Eau* pour l'étape 1		300 ml		600 ml
Bouillon de légumes* pour l'étape 3		4 g		8 g
Miel* pour l'étape 5		10 g		20 g
Eau* pour l'étape 3		50 ml		100 ml
Huile* pour l'étape 4		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* 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	338 kJ/81 kcal	2.749 kJ/657 kcal
Graisse	3.56 g	28.94 g
- dont acides gras saturés	2.75 g	22.31 g
Glucides	9.89 g	80.35 g
- dont sucre	2.22 g	18.07 g
Protéines	1.94 g	15.74 g
Sel	0.11 g	0.92 g

ALLERGÈNES

⁹⁾ Cacahouètes

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