



Leichter kochen,  
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW11 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

2015

## Südindisches Gemüse-Curry

mit Karotten, Süßkartoffeln, grünen Bohnen und Basmatireis

Warum wir bei HelloFresh Süßkartoffeln so lieben? Ganz einfach: Sie gehören zu den nährstoffreichsten Gemüsesorten! Sie enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide und Anthocyane, besser als Antioxidantien bekannt. Davon abgesehen ist die Batate, voll mit Vitaminen und Calcium, Kalium und Eisen.



35 min.



Stufe 2



Karotten



Süßkartoffel



grüne Bohnen



Kaffirlimettenblätter



Basmatireis



Zwiebel



grüne Chilischote



Gewürzmischung



Kokosraspeln



Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Karotten	2	4
Süßkartoffel	1	2
grüne Bohnen	100 g	200 g
Kaffirlimettenblätter	2	4
Basmatireis	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
grüne Chilischote	1	2
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Kokosraspeln 15)	30 g	60 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 15) Kann  
Spuren von Allergenen  
enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 627 kcal  
Kohlenhydrate: 105 g,  
Fett: 17 g, Eiweiß: 13 g  
Ballaststoffe: 15 g

### Gut im Haus zu haben .....

Öl, Pfeffer, Zucker, Salz

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Topf, Sieb, Mixer



**1** Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Süßkartoffel waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Bohnen waschen und halbieren.

**2** Süßkartoffel und Karotten mit Kaffirlimettenblättern und 400 ml Wasser in einen Topf geben und in ca. 20 Min. weich garen. Für die letzten 5 Min. der Garzeit die Bohnen zugeben.



**3** Reis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durch den Reis fließt. 300 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen und den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. kochen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. bedeckt stehen lassen.

**4** Zwiebel abziehen und grob hacken. Chili entkernen und je nach gewünschter Schärfe ebenfalls grob hacken. Anschließend Zwiebel mit Öl, Chili, etwas Salz, Pfeffer, Gewürzen und der Hälfte der Kokosraspeln mithilfe eines Mixers zu einer groben Paste verarbeiten.



**5** Sobald das Gemüse weich ist, die Paste zugeben und ca. 5 weitere Min. köcheln lassen. Dann Hitze herunterstufen, Joghurt hinzufügen und alles zusammen ca. 1 letzte Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.



**6** Reis nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern. Anschließend auf Tellern verteilen, Curry darauf anrichten und mit den verbliebenen Kokosraspeln bestreut genießen.