



Leichter kochen,
besser essen!



KW41 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellowfreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellowfresh.de

Gelbes Thai-Curry mit Kokosmilch und Basmatireis

■ Dass Kokosmilch, Currypaste und Limette für die exotische Note sorgen ist ja bekannt. Aber das Tüpfelchen auf dem *i* ist das Thai-Basilikum, das für einen anis- oder lakritzähnlichen Geschmack sorgt. Thai-Basilikum wächst übrigens auch bei uns und fühlt sich auch im Topf wohl. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Champignons



Karotten



grüne Bohnen



Zwiebel



Basmatireis



Gelbe Curry-Paste



Kokosmilch



Limette



Thai-Basilikum



rote Chili

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Champignons	200 g	400 g
Karotten	1	2
Bohnen, grün	150 g	300 g
Zwiebel 	1/2	1
Basmatireis	150 g	300 g
Curry-Paste	1-2 TL	2-3 TL
(nach Geschmack) 15) 		
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Limette 	1/2	1
Thai-Basilikum	5 g	10 g
Chili, rot 	1/2	1

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 659 kcal
 Kohlenhydrate: 75 g
 Fett: 34 g, Eiweiß: 11 g
 Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Salz, Öl, Zucker, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf, Sieb, großer Topf (mit Deckel), große Pfanne oder Wok (mit Deckel), Zitronenpresse



1 Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. **Karotten** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren. **Zwiebel** abziehen und klein schneiden. In einem kleinen Topf 100 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml **Salzwasser** zum Kochen bringen, **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. zugedeckt ruhen lassen.



3 In einer großen beschichteten Pfanne oder einem Wok ½ EL **Öl** erwärmen. **Zwiebeln** darin ca. 2 Min. glasig andünsten. Je nach gewünschter Schärfe 1-2 TL **Curry-Paste** zugeben und ca. 30 Sek. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Karotten**, **Bohnen**, **Champignons** und 1 TL **Zucker** zugeben. Hitze etwas herunterstufen und zugedeckt 8–10 Min. weiterköcheln lassen.

4 **Limette** entsaften. **Thai-Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Chili** waschen, halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.



5 **Thai-Curry** nach Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Basmatireis** mit einer Gabel auflockern. Dann auf Tellern verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit etwas **Thai-Basilikum** und **Chili** bestreuen und genießen!