



Leichter kochen,
besser essen!



KW10 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Italien trifft Thailand: Gelbes Curry-Risotto mit Paprika-Bohnen-Gemüse und Thai-Basilikum

Reis ist nicht gleich Reis: Der Risotto-Reis ist rund, statt länglich, und nimmt viel Wasser auf. Dadurch werden die Zutaten wie bei einem Eintopf gut miteinander vermengt. Und wenn Du statt Steinpilzen Thai-Basilikum, Curry und Limette verwendest, bist Du ganz schnell von Italien nach Thailand gereist.



45 min.



Stufe 2



gelbe Paprika



rote Paprika



Karotte



Zwiebel



Knoblauch



rote Chili



Thai-Basilikum



Limette



grüne Bohnen



Kokosmilch



gelbe Curry-Paste



Risotto-Reis

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Paprika, gelb	1	2
Paprika, rot, Zwiebel	1	2
Karotten	2	4
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Chili, rot, Limette ⊕	1/2	1
Thai-Basilikum	5 g	10 g
Bohnen, grün	100 g	200 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Curry-Paste, gelb 15)	25 g	50 g
Risotto-Reis	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 817 kcal
Kohlenhydrate: 86 g
Fett: 47 g, Eiweiß: 14 g
Ballaststoffe: 10 g

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

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf, große Pfanne (mit Deckel)



1 Gelbe und rote **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. **Karotten** schälen und würfeln.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Chili** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und sehr klein schneiden. **Thai-Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden. **Limette** in feine Spalten schneiden. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren.



2 500 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten, **Kokosmilch** dazu geben und zusammen bei schwacher Hitze warmhalten.

3 In einer großen beschichteten Pfanne ½ EL **Öl** erwärmen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. glasig andünsten. **Paprika**, **Karotten** und **Bohnen** zugeben und 4–5 Min. mitbraten. Je nach gewünschter Schärfe ½–1 EL **Curry-Paste** unterrühren und ca. 1 Min. mitbraten. Dann **Risotto-Reis** zugeben und 1 Min. weiterbraten.



4 Reismischung mit ⅓ der **Gemüsebrühe-Kokosmilch-Mischung** ablöschen, bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen, dabei häufig umrühren. Wenn die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist, restliche **Gemüsebrühe-Kokosmilch-Mischung** zugeben. Dabei immer weiterrühren, bis das **Risotto** gar ist (dauert insgesamt ca. 20 Min.). Eventuell mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 Nach der Garzeit das **Curry-Risotto** noch einige Min. abgedeckt ziehen lassen. Dann auf tiefen Tellern verteilen und mit ein wenig **Chili** und **Thai-Basilikum** bestreuen. Mit **Limettenspalten** garnieren und genießen!