



Leichter kochen,
besser essen!



KW 51 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helifreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | Kundenservice@helifresh.de

Weißes Auberginen-Curry mit fluffigem Jasminreis und Pistazien

Wir können zwar meist nur von Kokospalmen und Sandstränden träumen, aber der Geschmack der Kokosnuss lässt sich heute zum Glück verpacken und per Schiff zu uns bringen. Kokosnüsse sind zwar voller Fett, aber „gutem“ Fett, das ruhig auf Deinem Teller landen darf. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Jasminreis



Zwiebel



Knoblauch



Zitronengras



Limette



rote Chili



Aubergine



Gewürzmischung



Pistazien



Thai-Basilikum



Kokosmilch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Jasminreis	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zitronengras	1	2
Limette, Chili, rot	1/2	1
Aubergine	1	2
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Pistazien 8)	10 g	20 g
Thai-Basilikum	5 g	10 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

8) Schalenfrüchte
15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

Kalorien: 601 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Fett: 28 g, Eiweiß: 12 g
Ballaststoffe: 3 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), Zitronenpresse, große Pfanne, Küchenpapier



1 **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar durchfließt. In einem kleinen Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Temperatur ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt stehen lassen.



2 **Aubergine** waschen, Enden abschneiden, in Scheiben und anschließend in 1 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Auberginenwürfel** darin bei großer Hitze 5–6 Min. rundherum goldbraun anbraten. Danach herausnehmen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** bestreuen.



3 **Zwiebel** und **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein würfeln. Äußere Blätter vom **Zitronengras** entfernen, dann in sehr feine Ringe schneiden. **Limette** entsaften. In der Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin bei mittlerer Hitze 1 Min. glasig andünsten. **Zitronengras** und **Gewürzmischung** zugeben und 2 Min. mitanschwitzen. Mit **Kokosmilch** ablöschen, **Auberginenwürfel** zugeben und 5 Min. einköcheln lassen. Mit 1-2 EL **Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 In der Zwischenzeit: **Pistazien** grob hacken. **Chili** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. **Thai-Basilikum** waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden.

5 **Jasminreis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Auberginen-Curry** darauf verteilen, **Pistazien** und **Thai-Basilikum** darüber streuen. Nach Geschmack mit ein wenig **Chili** garnieren und genießen!