



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de

KW08 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#) 2016

Reggae-Time: Jamaikanisches Gemüsecurry auf Jasminreis

Mindestens genauso bunt und fröhlich wie die jamaikanische Kultur kommt dieses leckere Gemüsecurry daher. Viel frisches Gemüse liefert Dir die extra Portion Vitamine und exotische Gewürze sorgen für den einzigartigen Geschmack. Lass es Dir schmecken!



45 min.



Stufe 3



Zwiebel



Knoblauch



Ingwer



Tomaten



Chili, rot



Karotten



Paprika, rot



Spinat



Gewürzmischung



Zwiebel, rot



Frühlingszwiebel



Thymian



Kidneybohnen



Lorbeerblatt



Jasminreis



Kokosmilch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel, weiß & rot, Paprika, rot, Frühlingszwiebel	1	2
Knoblauch	1/4	1/2
Ingwer	10 g	20 g
Tomaten, Karotten	2	4
Chili, rot	1/2	1
Spinat	100 g	200 g
Gewürzmischung	4 g	8 g
Thymian	5 g	10 g
Kidneybohnen (Dose), Lorbeerblatt	1	2
Jasminreis	150 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird
Gemüseribe, Sieb, kleiner Topf (2, mit Deckel), große Pfanne (mit Deckel)

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 785 kcal
Kohlenhydrate: 97 g
Fett: 26 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 17 g



1 Weiße Zwiebel und Knoblauch abziehen, halbieren und hacken. Schale vom Ingwer abschaben, dann fein reiben. Tomaten waschen und würfeln. Chili waschen, entkernen und fein hacken. Karotten auf Wunsch schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. 500 ml heiße Gemüsebrühe zubereiten.



2 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erwärmen, weiße Zwiebel darin 4–5 Min. glasig andünsten. Knoblauch und Ingwer 1–2 Min. mitbraten. Gewürzmischung zugeben und anbraten, bis alles fein duftet. Tomaten, Chili und Karotten zugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Paprika zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Dann einmal aufkochen lassen, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln.



3 Rote Zwiebel abziehen und würfeln. Frühlingszwiebel waschen, welches Grün entfernen und in Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Kidneybohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

4 In einem kleinen Topf 1 EL Öl erwärmen, rote Zwiebel darin ca. 5 Min. glasig andünsten. Lorbeerblatt, Jasminreis, Kidneybohnen, Kokosmilch und 200 ml Wasser zufügen. Alles einmal aufkochen lassen, dann Hitze herunterstufen. Frühlingszwiebel, Thymian, etwas Salz und Pfeffer zufügen. Alles gründlich mischen, Deckel aufsetzen und 5–8 Min. weiterköcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat.



5 Spinat zum Gemüsecurry zugeben und ein wenig zerfallen lassen. Dann noch einmal 2–3 Min. gut durchwärmen.

6 Nach der Garzeit Jasminreis mit einer Gabel ein wenig auflockern (Lorbeerblatt entfernen), zusammen mit Gemüsecurry auf Tellern anrichten und genießen!