

Green Shrimp Curry mit Zucchini Limettenreis und gerösteten Erdnüssen

unter 650 Kalorien • 25 - 35 Minuten • 642 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Jasminreis



Zucchini



Kokosmilch



geröstete Erdnüsse



grüne Currypaste



Limette, gewachst



Zwiebel



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Gemüseribe, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
grüne Currypaste	1 EL**	1,5 EL**	2 EL**
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	1	1
Zwiebel DE	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2687 kJ/642 kcal
Fett	4,37 g	29,82 g
– davon ges. Fettsäuren	2,51 g	17,11 g
Kohlenhydrate	9,92 g	67,66 g
– davon Zucker	1,17 g	8,01 g
Eiweiß	3,61 g	24,62 g
Salz	0,322 g	2,194 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse **5)** Krebstiere

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **GT:** Guatemala



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen.

Wasser salzen* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zucchini längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

Erdnüsse grob hacken.



3 Garnelen anbraten

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **grüne Currypaste (Achtung: scharf!)**, **Hühnerbrühe**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer großen Pfanne mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Garnelen darin 2 Min. rundum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



4 Gemüse anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel und **Zucchini** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Zucchini** leicht gebräunt ist.

Pfanneninhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, Hitze reduzieren und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Curry** leicht eindickt.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Garnelen vollenden

Garnelen zurück in die Pfanne geben und abgedeckt 2 – 3 Min. ziehen lassen, bis die **Garnelen** innen nicht mehr rosa sind.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf Teller verteilen, **grünes Curry** daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen.

Guten Appetit!

grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält ordentlich grünen Chili – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

