

# 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 <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
grüne Currypaste	1 EL**	1,5 EL**	2 EL**
Limette, gewachst <b>BR   MX   PE   VN   CO   GT</b>	1	1	1
Zwiebel <b>DE</b>	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>

