

Thai-Curry-Risotto mit Kaiserschoten und Pilzen

getoppt mit gerösteten Erdnüssen

Vegan One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 832 kcal • Tag 3 kochen

27



Risottoreis



Gemüsebrühe



Kokosmilch



grüne Currypaste



Knoblauchzehe



Zwiebel



Limette, ungewachst



geröstete Erdnüsse



Frühlingszwiebel



Kaiserschoten



Champignons



Sojasoße



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
grüne Currypaste	1 TL**	1,5 TL**	2 TL**
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1
geröstete Erdnüsse 1	20 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Kaiserschoten	150 g	300 g	300 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Sojasoße 11 15	12 ml**	19 ml**	25 ml

**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. 780 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	3482 kJ/832 kcal
Fett	4,45 g	34,85 g
– davon ges. Fettsäuren	2,22 g	17,35 g
Kohlenhydrate	13,77 g	107,73 g
– davon Zucker	1,42 g	11,09 g
Eiweiß	2,21 g	17,32 g
Salz	0,359 g	2,811 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 **10** Sellerie **11** Soja **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien
BR: Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko
EG: Ägypten



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kaiserschoten halbieren.

Zwiebel fein hacken.

Weißem und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauchzehe fein hacken.

Champignons vierteln.



2 Für das Curry

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpulver**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und 600 ml [900 ml | 1.200 ml] **Wasser*** verrühren.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kaiserschoten** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten. Herausnehmen.



3 Reis anschwitzen

In dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erwärmen. **Gehackte Zwiebel**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Champignons** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

1 gestr. TL [1,5 gestr. TL | 2 gestr. TL] **grüne Currypaste** (**Achtung: scharf!**) und **Risottoreis** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Dabei alles gut vermengen.

Tipps: Wenn Du es gerne scharf magst, kannst Du auch 1 EL [1,5 EL | 2 EL] der roten Currypaste verwenden oder am Ende mit der Currypaste abschmecken.



4 Risotto kochen

Topfinhalt mit der **Kokosmilch-Mischung** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Flüssigkeit** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat. **Limette** vierteln.



5 Risotto fertigstellen

Nach Ende der Garzeit **Kaiserschoten** unterheben, das **Risotto** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

Tipps: Falls Dir der Reis noch zu körnig sein sollte, kannst Du noch etwas **Wasser*** hinzufügen und das **Risotto** weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



6 Anrichten

Thai-Curry-Risotto auf Teller verteilen.

Mit **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

Guten Appetit!

grünen 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>

