

# Veganes Gemüse-Kokos-Curry mit Paprika, Buschbohnen und Cashewkernen

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 702 kcal • Tag 5 kochen

12



Jasminreis



Zucchini



Buschbohnen



Paprika multicolor



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Cashewkerne



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



Sojasoße



Ingwer



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2	3	4
Cashewkerne <b>25)</b>	20 g	20 g	40 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ingwer <b>PE   BR   CN   TH</b>	15 g**	23 g**	30 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	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. 730 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2939 kJ/702 kcal
Fett	4,39 g	32,20 g
– davon ges. Fettsäuren	2,92 g	21,44 g
Kohlenhydrate	11,47 g	84,18 g
– davon Zucker	2,40 g	17,63 g
Eiweiß	2,37 g	17,38 g
Salz	0,476 g	3,496 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:** 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

(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 BE: Belgien VN: Vietnam CO: Kolumbien

BR: Brasilien MX: Mexiko EG: Ägypten PE: Peru CN: China TH: Thailand



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

**Zucchini** in ca. 1,5 cm Würfel schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Ingwer** schälen und fein reiben.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser\*** und **Gemüsebrühpulver** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.



## 4 Gemüse garen

**Pfanneninhalt** mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

**Paprikastreifen**, **Buschbohnen** und **Zucchiniwürfel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und offen 15 – 18 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 2 Reis garen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

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

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

**Cashews** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



## 5 Abschmecken

**Limette** halbieren.

**Cashewkerne** grob hacken.

**Curry** nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Sojasoße** hinzugeben, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Für das Curry

In der gleichen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weiße **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenmark** gut mit „**Hello Curry**“ und nach Belieben mit **Ingwer** vermischen.

**Tomatenmark-Mischung** zu den **Zwiebeln** geben und 1 Min. mit anbraten.

**Tipp:** Ingwer ist etwas scharf, taste Dich daher beim Würzen langsam heran.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Den grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und die gehackten **Cashews** darüberstreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

