

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 DE NL ES MA IT | 1 | 1 | 2 |
| Buschbohnen | 100 g | 150 g | 200 g |
| Paprika multicolor NL BE ES | 1 | 2 | 2 |
| Kokosmilch | 250 ml | 375 ml** | 500 ml |
| Limette, ungewachst VN CO BR MX ES | 0,5** | 0,75** | 1 |
| Frühlingszwiebel DE NL MA EG | 2 | 3 | 4 |
| Cashewkerne 25) | 20 g | 20 g | 40 g |
| Tomatenmark | 35 g | 52,5 g** | 70 g |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Sojasoße 11) 15) | 25 ml | 37,5 ml** | 50 ml |
| Ingwer PE BR CN TH | 15 g** | 23 g** | 30 g |
| Gemüsebrühe 10) | 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) Kaschnüsse

(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>

