

# Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Viel Gemüse • Vegan • 30 – 40 Minuten • 722 kcal • Tag 3 kochen

3



Jasminreis



Zucchini



Paprika multicolor



braune Champignons



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Zucker\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf und 1 hohes Rührgefäß

## 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      |
| Paprika multicolor                                | 1      | 1      | 2      |
| braune Champignons                                | 150 g  | 200 g  | 300 g  |
| Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>         | 2      | 3      | 1      |
| Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b> | 1      | 1      | 2      |
| Kokosmilch  | 250 ml | 430 ml | 500 ml |
| grüne Currypaste                                  | 10 g** | 15 g** | 20 g** |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>                      | 20 g   | 40 g   | 40 g   |
| Gemüsebrühpulver <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. 750 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 404 kJ/97 kcal | 3019 kJ/722 kcal    |
| Fett                    | 5 g            | 37,1 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,1 g          | 23,2 g              |
| Kohlenhydrate           | 10,7 g         | 79,8 g              |
| – davon Zucker          | 2,3 g          | 17 g                |
| Eiweiß                  | 2,5 g          | 19 g                |
| Salz                    | 0,29 g         | 2,18 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

(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 **EG:** Ägypten **VN:** Vietnam

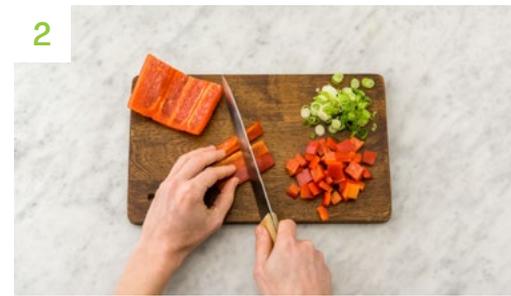
**CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko



## 1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



## 2 Gemüse schneiden

**Zucchini** längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren.

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



## 3 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zucchini, Paprika**, weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** darin unter Rühren 3 Min. scharf anbraten.



## 4 Für die Soße

Achtung: Unser **grünes Curry** ist wirklich sehr scharf! Benutze am besten zunächst etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), **Gemüsebrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** miteinander verrühren.



## 5 Curry fertigstellen

Hitze etwas reduzieren. **Pfanneninhalt** mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** ablöschen und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

**Soße** nach der Garzeit mit dem **Saft** von 2 [3 | 4]

**Limettenspalten, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit der Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

**Reis** auf tiefe Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**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>

