

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

Viel Gemüse Vegan Family 30 – 40 Minuten • 719 kcal • Tag 5 kochen

12



Basmatireis



Zucchini



Buschbohnen



Karotte



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



geröstete Cashewkerne



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Sojasoße



Ingwer



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
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	1
geröstete Cashewkerne <b>2) 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**	22,5 g**	30 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. 740 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	3006 kJ/719 kcal
Fett	4,6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	23,3 g
Kohlenhydrate	11,6 g	85,8 g
– davon Zucker	2,5 g	18,8 g
Eiweiß	2,5 g	18,3 g
Salz	0,42 g	3,1 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:** 2) Schalenfrüchte 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 **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **EG:** Ägypten **PE:** Peru **CN:** China **TH:** Thailand



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde 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.

**Karotten, 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** 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.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und gehackten **Cashews** toppen 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>

