

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

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

25



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 DE NL ES MA IT	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
grüne Currypaste	10 g**	15 g**	20 g**
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver 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. 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

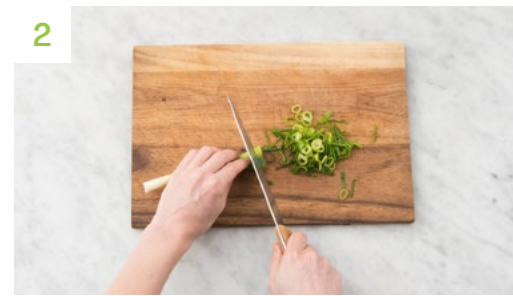


1 Reis kochen

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.

Weißes und grünes 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>

