

Mildes japanisches Gemüse-Curry auf Sesam-Reis mit Sunomono-Gurkensalat

Viel Gemüse | Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 570 kcal • Tag 3 kochen



Gewürzmischung „Hello Curry“



vegane weiße Misopaste



Ketchup



Jasminreis



Karotte



Zucchini



kleine Salatgurke



Sesamöl



Sesamsamen



Portobello-Pilze



Aprikosenchutney



Zwiebel



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Mehl*, Weißweinessig*, Zucker*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
vegane weiße Misopaste 11 15)	25 g	25 g	50 g
Ketchup 10)	25 g	25 g	50 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
kleine Salatgurke	2	3	4
Sesamöl 3)	10 ml	10 ml	20 ml
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Aprikosenchutney 9)	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2

**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. 910 g)
Brennwert	263 kJ/63 kcal	2385 kJ/570 kcal
Fett	1,1 g	9,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,6 g
Kohlenhydrate	11,4 g	103,4 g
– davon Zucker	3,2 g	28,7 g
Eiweiß	1,9 g	16,9 g
Salz	0,21 g	1,92 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: **3**) Sesamsamen **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



1 Reis zubereiten

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **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, die Hälfte des **Sesamöls** hinzugeben, und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Gemüse vorbereiten

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

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Portobello in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Gurke längs halbieren und in feine Halbmonde schneiden.



3 Gurken einlegen

Sesam in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis er bräunt.

Gurke in einer großen Schüssel mit der Hälfte des **Sesams**, restlichem **Sesamöl**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** vermengen.

Gurke marinieren lassen, bis das Rezept angerichtet wird.



4 Curry anfangen

In derselben Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Portobello Pilze, Karotte, Zucchini und **Zwiebel** 5 – 7 Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt, weich zu werden.

„Hello Curry“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Mehl*** in die Pfanne geben und gründlich untermischen. 1 Min. weiter anbraten.

Pfanneninhalt mit **Miso Paste, Ketchup, Aprikosenchutney** und 250 ml [450 ml | 500 ml] **Wasser*** ablöschen.



5 Curry fertigstellen

Currysoße 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis und **Curry** auf tiefe Teller verteilen.

Gurken daneben anrichten.

Mit restlichem **Sesam** garnieren.

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>

