

# Indisches Korma Curry mit Zucchini Champignons und Limettenreis

Viel Gemüse | Vegan | 30 – 40 Minuten • 781 kcal • Tag 3 kochen



Karotte



Basmatireis



braune Champignons



Limette, ungewaschen



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Mandeln, gehobelt



Zucchini



Korma-Paste



rote Chilischote



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*

### Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte	2	3	4
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Limette, ungewaschen <b>VN   CO</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   BR   MX   ES</b>	1	1	2
<b>MA   EG</b>			
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Mandeln, gehobelt <b>22</b>	20 g	30 g	40 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
Korma-Paste <b>11</b>	50 g	75 g**	100 g
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	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	441 kJ/105 kcal	3267 kJ/781 kcal
Fett	5,7 g	42,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	23,6 g
Kohlenhydrate	10,9 g	80,8 g
– davon Zucker	2,3 g	17,4 g
Eiweiß	2,6 g	19,2 g
Salz	0,2 g	1,52 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: 11** Soja **22** Mandeln

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **PE:** Peru **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten



## 1 Basmatireis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

**Reis** einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



## 2 Gemüse schneiden

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

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



## 3 Gemüse schneiden

**Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

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

**Chili** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



## 4 Mandeln rösten

**Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie Farbe annehmen. Herausnehmen.



## 5 Gemüse anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen. Weiße **Zwiebelringe**, **Knoblauch**, **Karotten**, **Zucchini** und **Champignons** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Korma-Paste** und „Hello Curry“ hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen.

Hitze reduzieren und **Curry** abgedeckt ca. 6 – 8 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. **Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Nach der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterrühren.

**Curry** und **Reis** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, gerösteten **Mandelblättchen** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) toppen.

**Guten Appetit!**

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

