

Indisches Korma Curry mit Zucchini Champignons und Limettenreis

Viel Gemüse • Vegan • Thermomix kocht • 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 das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüsereibe und 1 große Pfanne

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 VN CO	1	1	1
BR MX ES Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mandeln, gehobelt 22)	20 g	30 g	40 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Korma-Paste 11)	50 g	75 g**	100 g
rote Chilischote NL ES MA	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



Gemüse vorbereiten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel auffüllen.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter geben.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

Karotten schälen und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Champignons vierteln.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben.



Dampfgaren

Varoma verschließen. **Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Kleinigkeiten

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Limette heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Limette** in Spalten schneiden.

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

Mandelblättchen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen, dann herausnehmen.

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen.



Weitergaren & Soße kochen

Varoma wieder aufsetzen und **5 Min. [6 Min. | 7 Min.]/Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Währenddessen in der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erwärmen und weiße **Frühlingszwiebelringe** und zerkleinerten **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten. **Korma-Paste** und „Hello Curry“ hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen. Hitze reduzieren und **Soße** bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Varoma fertig ist.

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.



Curry vollenden

Varoma abnehmen, **Gemüse** in die Pfanne zur **Soße** geben und unterheben. **Curry** mit dem **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unter den **Reis** heben.



Anrichten

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

