

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

Viel Gemüse **Family** Thermomix kocht • 708 kcal • Tag 5 kochen

33



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 das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewaschen VN CO BR MX ES	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	20 g	40 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	22,5 g**	30 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. 760 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	3082 kJ/708 kcal
Fett	4,5 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	23,4 g
Kohlenhydrate	11,7 g	89 g
– davon Zucker	2,8 g	21,2 g
Eiweiß	2,5 g	18,8 g
Salz	0,41 g	3,08 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



Gemüse vorbereiten

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

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln.

Karotten schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Bohnen und **Karotten** in den Varoma-Behälter geben.

Zucchini in ca. 1 cm Stücke schneiden, auf den Varoma-Einlegeboden geben und diesen in den V- Behälter einsetzen. Varoma verschließen.



Für die Soße

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Nach Belieben **Ingwer**, **Kokosmilch**, **Tomatenmark**, **Gemüsebrühpulver**, „Hello Curry“, **Sojasoße** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit*** in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10** pürieren.

Tipp: Ingwer ist etwas scharf, taste Dich daher beim Würzen langsam heran.

Weißer **Frühlingszwiebelringe** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



Dampfgaren

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

Währenddessen **Limette** halbieren.

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

Ingwer schälen, in ca. 0,2 cm Scheiben schneiden.



Curry vollenden

Karotten, **Bohnen** und **Zucchini** unter die **Soße** mischen und **Curry** nach Geschmack mit **Limettensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern.



Weitergaren

Cashewkerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Varoma wieder aufsetzen und **Gemüse 5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.



Anrichten

Reis auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und gehackten **Cashews** toppen.

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>

