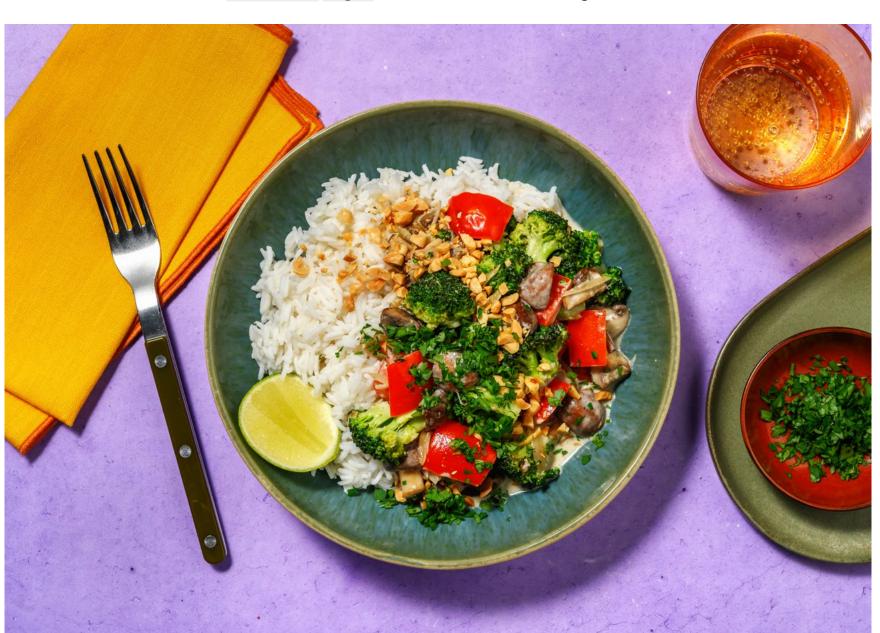


# Grünes Gemüsecurry

mit Brokkoli, Erdnüssen und Limettenreis

Viel Gemüse Vegan 30 – 40 Minuten · 739 kcal · Tag 3 kochen











braune Champignons



Brokkoli



Schalotte



Limette, ungewachst



Koriander







Kokosmilch





Erdnüsse, gesalzen





# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab

# Basiszutaten aus Deiner Küche\* Salz\*, Zucker\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

#### Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

#### Zutaten 2 – 4 Personen

Zutater Z Trei Sorieri				
	2P	3P	4P	
Jasminreis	150 g	225 g	300 g	
Paprika multicolor NL   ES   MA   BE   PL	1	1	2	
braune Champignons	150 g	200 g	300 g	
Brokkoli NL   ES	1	1	1	
Schalotte DE   NL   FR   ES	1	2	2	
Limette, ungewachst BR   MX   ES   CO	1	1	2	
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g	
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml	
grüne Currypaste	25 g**	37,5 g**	50 g	
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g	
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g	
**Poschto die honëtiate Mongo Die golieforte Mongo in Deiner Poy				

<sup>\*\*</sup>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.

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutäten.)			
	100 g	Portion (ca. 760 g)	
Brennwert	404 kJ/97 kcal	3090 kJ/739 kcal	
Fett	4,9 g	37,6 g	
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	23,3 g	
Kohlenhydrate	10,6 g	80,7 g	
– davon Zucker	2,3 g	17,4 g	
Eiweiß	2,9 g	22 g	
Salz	0,45 g	3,42 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 BE: Belgien FR: Frankreich BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien PL: Polen



#### 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.



#### Gemüse schneiden

Brokkoli in kleine, mundgerechte Röschen teilen.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

**Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren. **Schalotte** halbieren und in feine Streifen schneiden.



#### Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Brokkoli, Paprika und Schalotte darin unter Rühren 3 Min. scharf anbraten.

**Champignons** dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten.



# Für die Soße

In einem hohen Rührgefäß Kokosmilch, Currypaste, Gemüsebrühe, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Zucker\* und 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser\* miteinander verrühren.



# 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.

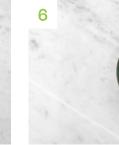
Währenddessen **Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Petersilien**- und **Korianderblätter** zusammen grob hacken.

Erdnüsse grob hacken.



Unsere Currypaste enthält ordentlich grünen Chili – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.



### **Anrichten**

**Curry** nach der Garzeit mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.

**Reis** mit der Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

**Reis** auf tiefe Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **Kräutern** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** 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

