

Grünes Gemüsecurry mit Brokkoli, Erdnüssen und Limettenreis

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



Jasminreis



Paprika multicolor



braune Champignons



Brokkoli



Schalotte



Limette, ungewachst



Koriander



Petersilie glatt



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Gemüsebrühpulver



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

	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 ES CO	1	2	2
Limette, ungewachst BR MX	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

**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	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.



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!

grüne Currypaste

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

