

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Brokkoli, Erdnüssen und Limettenreis

Viel Gemüse | Vegan | Thermomix übernimmt alles • 739 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Paprika multicolor



braune Champignons



Brokkoli



Schalotte



Limette, ungewachst



Koriander



Petersilie glatt



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®

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	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

**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



Varoma vorbereiten

Kräuter in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Brokkoli in kleine, mundgerechte **Röschen** teilen.

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

Champignons vierteln.

Schalotte halbieren und in feine Streifen schneiden.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und **Gemüse** darauf verteilen. Varoma verschließen.



Für die Soße

Achtung: Unser grünes **Curry** ist wirklich sehr scharf! Benutze am besten zunächst etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit*** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** vermischen und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

grüne Currypaste

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



Dampfgaren

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*** zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

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

Erdnüsse grob hacken.



Curry vollenden

Gemüse aus dem Varoma unter die **Soße** mischen und **Curry** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Weitergaren

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.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen und **Curry** dazu 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>

