

Veganes Gemüse-Kokos-Curry

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Viel Gemüse Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 718 kcal • Tag 5 kochen

12



Basmatireis



Zucchini



Buschbohnen



Karotte



Kokosmilch



Limette, ungewaschen



Frühlingszwiebel



geröstete Cashewkerne



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



Sojasoße



Ingwerpaste



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

2 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

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, ungewachst 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	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 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. 740 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	3005 kJ/718 kcal
Fett	4,6 g	33,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	23,3 g
Kohlenhydrate	11,6 g	85,8 g
– davon Zucker	2,5 g	18,2 g
Eiweiß	2,5 g	18,2 g
Salz	0,44 g	3,25 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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Zucchini in ca. 1,5 cm Würfel schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Aus 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.



4 Gemüse garen

Pfanneninhalt mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Karotten, Buschbohnen und **Zucchiniwürfel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und offen 15 – 18 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 Reis garen

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.

In einer großen Pfanne **Cashews** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



5 Abschmecken

Limette halbieren.

Cashewkerne grob hacken.

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Sojasoße** hinzugeben, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für das Curry

In der gleichen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. Weiße **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenmark** mit „**Hello Curry**“ und nach Belieben mit **Ingwerpaste** mischen.

Tomatenmark-Mischung zu den **Zwiebeln** geben und 1 Min. mit anbraten.

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



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und gehackten **Cashews** toppen 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>

