

# Green Shrimp Curry mit Zucchini

Limettenreis und gerösteten Erdnüssen

25 – 35 Minuten • 656 kcal • Tag 2 kochen

34



Garnelen ohne Schale



Jasminreis



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb, 1 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P     | 3P       | 4P     |
|--|--------|----------|--------|
| Garnelen ohne Schale <b>5)</b>             | 150 g  | 200 g    | 300 g  |
| Jasminreis                                 | 150 g  | 225 g    | 300 g  |
| Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>     | 1      | 2        | 2      |
| Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>                | 1      | 1        | 2      |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                    | 1      | 2        | 2      |
| Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b> | 1      | 1        | 1      |
| Kokosmilch                                 | 180 ml | 250 ml   | 360 ml |
| grüne Currypaste                           | 25 g** | 37,5 g** | 50 g   |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>               | 20 g   | 20 g     | 40 g   |
| Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“         | 2 g    | 4 g      | 4 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. 690 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 396 kJ/95 kcal | 2743 kJ/656 kcal    |
| Fett                    | 4,5 g          | 31 g                |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,6 g          | 17,8 g              |
| Kohlenhydrate           | 10,4 g         | 71,8 g              |
| – davon Zucker          | 1,3 g          | 8,7 g               |
| Eiweiß                  | 4,1 g          | 28,4 g              |
| Salz                    | 0,47 g         | 3,29 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 **5)** Krebstiere

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



## 1 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** und „Hello Kokos Curry“ zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Gemüse anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel** und **Zucchini** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Zucchini** leicht gebräunt ist.

**Pfanneninhalt** mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, Hitze reduzieren und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Curry** leicht eindickt.

### grüne Currypaste

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



## 2 Kleine Vorbereitung

**Limette** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Zucchini** längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Erdnüsse** grob hacken.

**Garnelen** in einem Sieb mit **Wasser** abspülen. Danach trockentupfen.



## 5 Garnelen vollenden

**Garnelen** zurück in die Pfanne geben und abgedeckt 2 – 3 Min. ziehen lassen, bis die **Garnelen** innen nicht mehr rosa sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Garnelen anbraten

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] grüne **Currypaste (Achtung: scharf!)**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In einer großen Pfanne mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Garnelen** und **Knoblauch** darin 1 Min. rundum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

**Limettenreis** auf Teller verteilen, **grünes Curry** darauf anrichten und mit **Erdnüssen** toppen. 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>

