

# Veganes Gemüse-Kokos-Curry

dazu fluffiger Reis

Viel Gemüse Family Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 719 kcal • Tag 5 kochen

25



Super Wahl!  
Auf ins Abenteuer  
der bewussten  
Ernährung!

**Gemüse  
Ackerdemie**

-  Basmatireis
-  Zucchini
-  Buschbohnen
-  Karotte
-  Frühlingszwiebel
-  Limette, ungewachst
-  Kokosmilch
-  geröstete Cashewkerne
-  Tomatenmark
-  Gewürzmischung „Hello Curry“
-  Sojasoße
-  Ingwerpaste
-  Gemüsebrühpulver

**Natürlicher Geschmack**

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	2	3	1
Limette, ungewaschen <b>BR   MX   ES   CO</b>	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
geröstete Cashewkerne <b>2) 25)</b>	20 g	20 g	40 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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	3007 kJ/719 kcal
Fett	4,4 g	32,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	21,8 g
Kohlenhydrate	11,7 g	86,9 g
– davon Zucker	2,5 g	18,7 g
Eiweiß	2,5 g	18,2 g
Salz	0,44 g	3,24 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 IL: Israel NL: Niederlande

FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien EG: Ägypten

MA: Marokko SN: Senegal BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



## 1 Gemüse vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** dritteln.

**Karotten** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Bohnen** und **Karotten** und **Frühlingszwiebel** in den Varoma-Behälter geben.

**Zucchini** in ca. 1 cm Stücke schneiden, auf den Varoma-Einlegeboden geben und diesen in den V- Behälter einsetzen.

Varoma verschließen.



## 4 Für die Soße

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Ingwerpaste, Kokosmilch, Tomatenmark, Gemüsebrühpulver, „Hello Curry“, Sojasoße** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit\*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** vermischen.

Weißer **Frühlingszwiebelringe** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.



## 2 Dampfgaren

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Limette** halbieren.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



## 5 Curry vollenden

**Karotten, Bohnen** und **Zucchini** unter die **Soße** mischen und **Curry** nach Geschmack mit **Limettensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel auflockern.

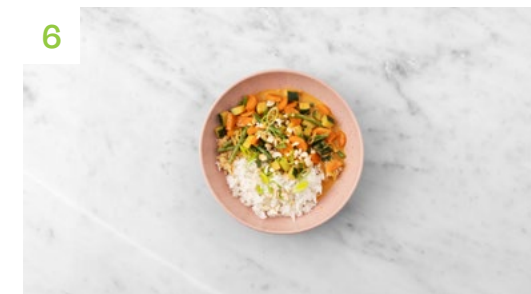


## 3 Weitergaren

**Cashewkerne** grob hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

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.



## 6 Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit 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>

