

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 NL ES BE MA IT	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	2	3	1
Limette, ungewaschen BR MX ES CO	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
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	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>

