

# Veganes Erdnusscurry mit Kokosreis

## Zucchini, Buschbohnen und Paprika

Vegan Thermomix kocht • 875 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Zucchini



rote Spitzpaprika



Buschbohnen



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Gemüsebrühpulver



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml	500 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Zucchini NL   ES   BE   MA   IT	1	1	2
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	2	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel EG   MA   SN   DE	2	3	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, vegan BR   MX   ES   CO	1	1	2
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 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	479 kJ/114 kcal	3662 kJ/875 kcal
Fett	6,3 g	48 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	23,7 g
Kohlenhydrate	11,3 g	86,4 g
– davon Zucker	2 g	15,4 g
Eiweiß	3,2 g	24,6 g
Salz	0,35 g	2,66 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 9) Senf 10) Sellerie

(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 SN: Senegal BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien



## 1 Zu Beginn

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Currypaste, Erdnussbutter, Kokosmilch, Gemüsebrühe** und 100 g [150 g | 180 g] **Wasser\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 7** mischen und in ein hohes Gefäß umfüllen.



## 4 Soße kochen

7 Min. vor Ende der Dampfzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in der großen Pfanne erhitzen und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin anbraten.

**Paprika** und **Zucchini** zugeben und 2 Min. mitbraten.

**Pfannengemüse** mit vorbereiteter **Currysoße** ablöschen, einmal aufkochen lassen und danach Hitze reduzieren.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 2 Dampfaren

Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** vierteln und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 Curry vollenden

**Bohnen** mit in die Pfanne zum **Curry** geben und ca. 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

**Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

**Curry** mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Gemüse schneiden

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

**Spitzpaprika** längs halbieren und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



## 6 Anrichten

**Kokosreis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Erdnusscurry** darauf anrichten und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen. Mit **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>

