

Veganes Erdnusscurry mit Kokosreis

Zucchini, Buschbohnen und Paprika

Vegan 25 – 35 Minuten • 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 Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

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 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 zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen



4 Gemüse anbraten

Paprika und **Zucchini** zu den **Bohnen** geben und 3 – 4 Min. mitbraten.

Knoblauch dazu pressen, weiße **Frühlingszwiebelringe** zufügen und weitere 1 – 2 Min. braten.

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.



2 Gemüse schneiden

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

Spitzpaprika in 0,5 cm Ringe schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



5 Curry vollenden

Pfanneninhalt mit **Kokosmilch** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen.

Gemüsebrühe, **Currypaste** und **Erdnussbutter** in die Pfanne rühren und die **Currysoße** bei niedriger Hitze 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eine glatte Konsistenz hat.

Saft von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in die Pfanne pressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Buschbohnen braten

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Hitze erwärmen. **Bohnen** darin ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren braten.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Erdnusscurry** darauf geben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen. 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>

