

Green Shrimp Curry mit Zucchini

Limettenreis und gerösteten Erdnüssen

unter 650 Kalorien Thermomix übernimmt alles • 627 kcal • Tag 2 kochen

22



Garnelen ohne Schale



Jasminreis



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewacht



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

Thermomix® und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
grüne Currypaste	50 g	75 g**	100 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	10 g**	20 g	20 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. 670 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	2624 kJ/627 kcal
Fett	4,3 g	28,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	17,4 g
Kohlenhydrate	10,9 g	72,4 g
– davon Zucker	1,3 g	8,4 g
Eiweiß	3,6 g	23,8 g
Salz	0,78 g	5,21 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 garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



2 Gemüse schneiden

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 ca. 1,5 cm Stücke schneiden.

Erdnüsse grob hacken.

Knoblauch abziehen.



3 Reis ziehen lassen

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

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



4 Dünsten

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

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **grüne Currypaste (Achtung: scharf!)**, **Zucchini** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



5 Curry vollenden

Kokosmilch, „Hello Kokos Curry“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 150 g **Garflüssigkeit***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **4 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Garnelen zugeben und **3 Min. [3 Min. | 4 Min.]/95 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, dabei den **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf Teller verteilen, **grünes Curry** daneben anrichten und mit **Erdnüssen** toppen. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

grüne Currypaste

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

