

# 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 <b>5)</b>             | 150 g  | 200 g  | 300 g  |
| Jasminreis                                 | 150 g  | 225 g  | 300 g  |
| Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>     | 1      | 2      | 2      |
| Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>                | 1      | 1      | 2      |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                    | 1      | 2      | 2      |
| Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO</b> | 0,5**  | 0,75** | 1      |
| Kokosmilch                                 | 180 ml | 250 ml | 360 ml |
| grüne Currypaste                           | 50 g   | 75 g** | 100 g  |
| Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>               | 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)** Krestiere

(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>

