

# Mildes japanisches Gemüse-Curry auf Sesamreis mit Erdnuss-Topping

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 641 kcal • Tag 3 kochen

33



Jasminreis



Portobello-Pilze



Zucchini



Gewürzmischung „Hello Curry“



vegane weiße Misopaste



Karotte



Sesamöl



Aprikosenchutney



Zwiebel



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



Limette, vegan

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Mehl\*, Wasser\*, Pflanzliche Margarine\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
vegane weiße Misopaste <b>(11) 15)</b>	25 g	100 g	100 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Aprikosenchutney <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	40 g	60 g	80 g
Sojasoße <b>(11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Limette, vegan <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	2	2

\*\*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. 810 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fett	2,3 g	18,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,9 g
Kohlenhydrate	12 g	97,2 g
– davon Zucker	3 g	24,4 g
Eiweiß	2,8 g	22,5 g
Salz	0,48 g	3,85 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 **3)** Sesamsamen **9)** Senf **(11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



## 1 Reis zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] **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, die Hälfte des **Sesamöls** hinzugeben, und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Zerkleinern

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## 3 Für das Curry

15 g [20 g | 20 g] **pflanzliche Margarine\***, **Karotte** und „**Hello Curry**“ in den Mixtopf geben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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

**Portobello** halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Erdnüsse** grob hacken.

**Limette** vierteln.



## 4 Curry kochen

10 g [15 g | 20 g] **Mehl\*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** erhitzen.

**Miso Paste**, **Aprikosenchutney**, **Sojasoße** und 250 g [300 g | 400 g] **Wasser\*** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** kochen.

**Zucchini** und die Hälfte der **Portobello-Pilze** zugeben, mit dem Spatel unterheben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** garen.



## 5 Fertigstellen

Restliche **Portobello-Pilze** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und weitere **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 2** kochen. **Curry** mit **Soft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** mit einer Gabel auflockern.



## 6 Anrichten

**Reis** und **Curry** auf tiefe Teller verteilen und mit restlichem **Sesamöl** beträufeln. Mit **Erdnüssen** garnieren und mit **Limettenspalten** servieren.

**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>

