

Veganes Erdnusscurry mit Basmatireis

Zucchini, Buschbohnen und Paprika

Vegan **schnell** Thermomix kocht • 821 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Hafer-Cuisine



gelbe Currypaste



Zucchini



rote Spitzpaprika



Buschbohnen



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Gemüsebrühpulver

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



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

thermomix

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
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	400 ml	400 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Zucchini DE NL ES MA	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	2
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 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. 740 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	3434 kJ/821 kcal
Fett	5,5 g	40,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,8 g
Kohlenhydrate	12,3 g	91 g
– davon Zucker	2,3 g	16,7 g
Eiweiß	3 g	21,9 g
Salz	0,36 g	2,69 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 **17)** Hafer

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

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



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] **Öt*** 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

Reis 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>

