



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW24
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Asiatisches Gemüsecurry mit gelben Linsen und duftendem Mohn-Jasmin-Reis

Hier kommt ein richtiges Kraftessen auf Deinen Tisch! Es enthält viel gesundes Gemüse und zudem Linsen und Buschbohnen, die wiederum jede Menge Eiweiß enthalten. Dank der Mohnsamen wird der Reis zu einem richtigen Powerfood. Lass es Dir schmecken!

 40 min.

 55 min.

 Stufe 2

 2 Portionen



gelbe Linsen



Blaumohn



Jasminreis



Buschbohnen



Karotte



Kokosmilch



Thai-Basilikum



Zwiebel



grüne Chili



Zitronengras



rote Paprika



Petersilie



Gewürzmischung

Für 2 Personen.....

- 1 Stängel Thai Basilikum, abgezupft
- 2 Stängel Petersilie, abgezupft
- 1 Zwiebel, halbiert
- 150 g Buschbohnen, in Stücken (ca. 3 cm)
- 1 Zitronengras, in feine Röllchen
- 1 grüne Chili, in feine Röllchen
- 150 g gelbe Linsen
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika, in mundgerechten Stücken
- 250 ml Kokosmilch
- 5 g Garam Masala **15)**
- 150 g Jasminreis
- 5 g Blaumohn **15)**

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 922 kcal/3860 kJ
Kohlenhydrate: 122 g
Fett: 33 g, Eiweiß: 33 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 13 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum kochen gebraucht wird

Thermomix, kleine Schüssel, Sieb, kleiner Topf, kleine Pfanne



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

1 Thai-Basilikum und Petersilie in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

2 Zwiebel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 Bohnenstücke, Zitronengras, einige Chiliröllchen (Achtung: scharf!) und 1 EL Olivenöl dazugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. Währenddessen: **Gelbe Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Karotte** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** und **Paprikastücke** dazugeben und nochmal **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

4 Kokosmilch, 250 g Gemüsebrühe, die Hälfte der zerkleinerten Thai-Basilikum-Petersilien-Mischung, und die Gewürzmischung dazugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. **Linse** n zugeben und weitere **15 Min. /100 °C/☞/Stufe 1** garen.

5 Währenddessen: **Jasminreis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 300 ml kochendes Wasser in einen kleinen Topf geben und **salzen**. **Reis** einrühren, einmal aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Eine kleine Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen, **Mohn** darin anrösten, bis er fein duftet. Anschließend mit dem fertigen **Reis** vermischen.

6 Gelbes Curry mit **Salz**, **Pfeffer** und bei Bedarf **Zucker** abschmecken. **Mohn-Jasmin-Reis** auf tiefen Tellern verteilen und **Gemüsecurry** dazu anrichten. Mit restlichen zerkleinerten **Kräutern** bestreuen und genießen!

