

# Bunt und lecker: Gemüse-Kokos-Curry

mit Paprika, Buschbohnen und Cashewkernen

EASY ALLTAG



- Jasminreis
- Kokosmilch
- Frühlingszwiebel
- Tomatenmark
- Kindercurry
- rote Paprika
- Cashewkerne
- Buschbohnen
- Zucchini
- Honig
- Sojasoße
- Gemüsebrühe
- Ingwer
- Limette

Mahl Zeit zum Raten!



Ich schmecke was, was Du nicht schmeckst ...  
und das ist salzig, nussig, süß, kernig, cremig, knackig. Denn all das ist dieses schnelle Gemüsecurry mit seinen vielen bunten Zutaten wie den Frühlingszwiebeln, Paprika, Bohnen und Cashewkernen. Wer hat Lust, weiterzuspielen?

Ich schmecke was, was Du nicht schmeckst, und das ist .....

Los geht's, der Hungrigste darf anfangen!

30 Minuten Stufe 1

Tag 1-3 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch den **Ingwer** schälen und reiben.

Zum **Ingwer** schälen kann man prima einen Teelöffel verwenden.



## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigt Ihr eine **Gemüsereibe**, 1 **kleinen Topf** (mit **Deckel**) und 1 **große Pfanne**.



### 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

**Zucchini** in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

**Ingwer** schälen und reiben.



### 2 REIS GAREN

In einen kleinen Topf heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

Aus heißem **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



### 3 FÜR DAS CURRY

**Tomatenmark** gut mit **Kindercurry**, geriebenem **Ingwer** und **Honig** vermischen.

In einer großen Pfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Weißer Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. Selbst gemachte **Paste** in die Pfanne geben und 1 Min. braten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Paprikastreifen**, **Buschbohnen**, **Zucchini** und **Honig** zugeben.



### 4 ABSCHMECKEN

Hitze reduzieren und 12 – 15 Min. weiterköcheln lassen.

**Limette** halbieren.

**Cashewkerne** grob hacken.

**Curry** nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Sojasoße** hinzugeben, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 5 ANRICHTEN

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

**Grüne Frühlingszwiebelringe** und die gehackten **Cashews** darüberstreuen und genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
rote Paprika <small>ES   NL</small>	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g
Zucchini <small>BE   ES</small>	1	2
Frühlingszwiebel <small>DE</small>	3	4
Ingwer <small>CN</small>	30 g	40 g
Jasminreis	225 g	300 g
Gemüsebrühe	2 g	2 g
Tomatenmark	70 g	70 g
Kindercurry	6 g	8 g
Honig	8 g	16 g
Kokosmilch	375 ml	500 ml
Limette <small>BR   MX</small>	¾	1
Cashewkerne <small>7)</small>	20 g	40 g
Sojasoße <small>1) 10)</small>	30 ml	40 ml
heißes Wasser* für Reis	450 ml	600 ml
heißes Wasser* für Brühe	75 ml	100 ml
Öl*	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\* Gut, im Haus zu haben.

Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	511 kJ/122 kcal	3071 kJ/734 kcal
Fett	6 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	14 g	85 g
- davon Zucker	4 g	22 g
Eiweiß	3 g	16 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	3 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Cashewkerne 10) Sojabohnen

### URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, BR: Brasilien, CN: China, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!