



# 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!

20 [20|20] Min.

35 [35|35] Min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Tag 1 - 3 kochen

thermomix



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Du kannst Deine **Currysoße** ganz leicht cremig pürieren, wenn Du den Thermomix bis zu **Stufe 10** pürieren lässt. Erhöhe und reduziere die Geschwindigkeit des Mixmessers dafür schrittweise.



## LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du eine **Zitronenpresse** und **1 große Schüssel**.



### 1 REIS VORBEREITEN

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **Salz\*** und **Wasser\*** zugeben.

**Zucchini** längs vierteln, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und auf den Varoma-Einlegeboden geben dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben.



### 2 GEMÜSE & REIS GAREN

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** halbieren und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden und auf die andere Seite des Varoma-Behälters legen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte freibleiben. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschließen, aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



### 3 WÄHRENDDESSEN

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Limette** halbieren und entsaften.

**Cashewkerne** grob hacken.

**Ingwer** schälen und in ca. 0,2 cm dicke Scheiben schneiden.

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Beides beiseite stellen und warm halten. Mixtopf leeren.



### 4 DÜNSTEN

**Weißer** Frühlingszwiebelstücke

und **Ingwerscheiben** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Kokosmilch**, **Kindercurry**, **Tomatenmark**,

**Honig** und **Sojasoße** in den Mixtopf zugeben und schrittweise ansteigend

**1 Min./Stufe 6-8-10** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben. **Bohnenstücke** zugeben und **6 Min./98 °C/Stufe 1** garen.



### 5 CURRY ZUBEREITEN

Währenddessen **Paprikastreifen** und **Zucchini**stücke in eine große Schüssel geben.

**Kokos-Curry-Soße** zum **Gemüse** in die große Schüssel geben und alles gut vermengen.

Nach Geschmack mit etwas **Limettensaft** und **Salz\*** abschmecken.

**Jasminreis** auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und gehackten **Cashewkernen** bestreuen und genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
rote Paprika <b>BE   NL</b>	1 (groß)	2
Buschbohnen	150 g	200 g
Zucchini <b>BE   PL</b>	1 (groß)	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	3	4
Ingwer <b>BR   CN</b>	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	16 g	16 g
Kokosmilch	375 ml	500 ml
Limette <b>BR   MX</b>	¾	1
Cashewkerne <b>7)</b>	20 g	40 g
Sojasoße <b>1) 10)</b>	30 ml	40 ml
Salz*		1½ TL
Wasser*		1200 g
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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix\* anpasst.

DURCHSCHNITTliche 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

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!) 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@helfofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfofresh.at