



Leichter kochen,
besser essen!



KW22
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Cremiges Thai-Gemüse-Curry

mit Kokosmilch und Basmatireis

Bekanntlich sorgen Kokosmilch, Curry-Paste und Limette in einem Gericht für eine exotische Note. Das Tüpfelchen auf dem „i“ in diesem Gericht ist das Thai-Basilikum mit seinem anis- oder lakritzähnlichen Geschmack. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1



Prinzessbohnen



Champignons



Karotte



Basmatireis



Curry-Paste



Zwiebel



Kokosmilch



Limette



Thai-Basilikum



rote Chili

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Champignons	200 g	400 g
Karotten	1	2
Prinzessbohnen	150 g	300 g
Zwiebel	½ ⊕	1
Basmatireis	150 g	300 g
Curry-Paste 15)	1 TL ⊕	2 TL ⊕
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Limette	½ ⊕	1
Thai-Basilikum	1 Stängel	2 Stängel
rote Chili	½ ⊕	1

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

Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 629 kcal
Kohlenhydrate: 75 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 13 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

kleiner Topf (mit Deckel, 2), Sieb, große Pfanne oder Wok (mit Deckel), Zitronenpresse



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

1 Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren. **Karotten** schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Prinzessbohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln. **Zwiebel** abziehen und würfeln. In einem kleinen Topf 100 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 300 ml kochendes Wasser in einem kleinen Topf füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen und **Reis** einrühren. Abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



3 In einer großen Pfanne oder einem Wok 1 EL **Olivenöl** erwärmen, **Zwiebel** darin ca. 2 Min. glasig andünsten. Je nach gewünschter Schärfe 1 – 2 TL **Curry-Paste** (Achtung scharf!) zugeben und 1 Min. mitbraten. Mit **Kokosmilch** und **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Karottenscheiben**, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** und 1 TL **Zucker** zufügen. Hitze etwas reduzieren und zugedeckt 8 – 10 Min. weiterköcheln lassen.

4 Limette halbieren und entsaften. **Thai-Basilikum** trocken schütteln und grob hacken. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.



5 Thai-Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack unterrühren, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Basmatireis** mit einer Gabel auflockern, auf Tellern verteilen und **Thai-Curry** darauf anrichten. Mit etwas **Thai-Basilikum** und **Chili** bestreuen und genießen!