



ERDNUSSCURRY MIT KOKOSREIS,

Zucchini, Buschbohnen und Paprika



HELLO KNOBLAUCH

Jeder kennt die Knoblauchfahne!
Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin.
Die schwefelhaltige Substanz entsteht,
wenn Knoblauch zerkleinert wird.



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Limette



rote Chilischote



Erdnussbutter



Jasminreis



Kokosflocken



Buschbohnen



rote Paprika



Erdnüsse



Knoblauchzehe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Sieb** und **1 kleinen Topf**.



1 KOKOSREIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser* abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Kokosflocken in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie leicht braun werden.

Reis und 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** in den kleinen Topf zugeben, **salzen***, rühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **weiße Frühlingzwiebelringe** und **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten. Anschließend **Bohnen**, **Paprika** und **Zucchini** in die Pfanne geben und 2 Min. anbraten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weißes und grünen Teil der **Frühlingzwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Currypaste und **Erdnussbutter** hinzugeben und mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen. **Currysoße** bei niedriger Hitze für ca. 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Am Ende der Garzeit 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in die Pfanne auspressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 BUSCHBOHNEN SCHNEIDEN

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

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** zubereiten.

Limette in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Chili halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

Erdnusscurry dazugeben und mit **grünen Frühlingzwiebelringen**, **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) und **Erdnüssen** bestreuen. Mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosflocken	4 g	6 g	8 g
Frühlingzwiebel DE ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Paprika NL ES	1	1	2
Zucchini ES	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Limette BR MX	1	1	2
rote Chilischote NL ES	1	1	2
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Erdnussbutter 9)	25 g	38 g	50 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Erdnüsse 9)	10 g	15 g	20 g
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
heißes Wasser* für Schritt 3	100 ml	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	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.

DURCHSCHNITTliche

NÄHRWERTE PRO
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	487 kJ/116 kcal	3.155 kJ/754 kcal
Fett	6,07 g	39,28 g
- davon ges. Fettsäuren	3,67 g	23,79 g
Kohlenhydrate	12,29 g	79,61 g
- davon Zucker	2,33 g	15,08 g
Eiweiß	2,67 g	17,29 g
Salz	0,181 g	1,175 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

9) Erdnüsse

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at