



Gelbes Kokos-Curry

mit Bohnen, Chili und Champignons auf Jasminreis



HELLO CHILI

Echt scharf! Die Chili bringt heute Würze auf Deinen Teller – obendrein ist sie richtig gesund!



braune Champignons



Karotte



Buschbohnen



Jasminreis



gelbe Currypaste



Limette



Frühlingszwiebel



rote Chilischote



Kokosmilch

20 [20|20] Min

45 [45|45] Min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Veggie

Zeit sparen

Mit diesem bunten, **glutenfreien** Curry sorgen wir für gute Laune auf Deinem Teller! Cremige **Schärfe** ist sowieso das beste Hilfsmittel gegen triste Stimmung, darum schalte Deinen Thermomix® an, genieße den exotischen Duft, wenn Du die feine Currysoße kochst und gib Deinem Curry mit Limettensaft das gewisse Etwas. Und vergiss nicht, nur so viel Chili zuzufügen, wie Du auch vertragen kannst. Und dann lass Dir diesen Curry-Klassiker schmecken!

thermomix



1 REIS VORBEREITEN

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



2 GEMÜSE GAREN

Karotten schälen, halbieren, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und auf die andere Seite des Varoma-Behälters geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen, aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 WÄHRENDEESSEN

Weißer Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. **Grünen** Teil der **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden. **Chili** längs halbieren und **Kerne** entfernen. Den Großteil der **Chili** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden; für die Dekoration ein paar **Chiliringe** schneiden und beiseitelegen. Braune **Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren. **Limette** halbieren und entsaften.



4 DÜNSTEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Beides beiseitestellen und warm halten. Mixtopf leeren. **Weißer Frühlingszwiebelstücke** und **Chilistücke** (**Achtung: scharf!**) in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



5 THAI-CURRY ZUBEREITEN

Kokosmilch, **Gemüsebrühpaste***, **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), etwas **Zucker*** und **Buschbohnen** aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **6 Min./98 °C/↻/Stufe 1** garen. Danach **Karotten** und **Champignons** zugeben und **5 Min./98 °C/↻/Stufe 1** fertig garen



6 ANRICHTEN

Kokos-Gemüse-Curry mit etwas **Limettensaft** und **Salz** abschmecken. **Jasminreis** auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** bestreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte ^{NL}	1	1	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebeln ^{IT}	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Limette ^{BR} ^{MX}	½ ☉	¾ ☉	1
rote Chilischote ^{ES}	½ ☉	¾ ☉	1
Salz* für Schritt 1	1 ½ TL		
Wasser* für Schritt 1	1.200 g		
Öl* für Schritt 4	15 g		
Gemüsebrühpaste* für Schritt 5	1 TL	1 ½ TL	2 TL
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	470 kJ/112 kcal	2646 kJ/633 kcal
Fett	5 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	13 g	75 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	3 g	14 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande IT: Italien BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien

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

Guten Appetit!