



# 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



Prinzessbohnen



Jasminreis



gelbe Currypaste



Limette



Frühlingszwiebeln



rote Chilischote



Kokosmilch

20 [20 | 20] Min.

45 [45 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Veggie

Neuentdeckung

Mit diesem bunten, **glutenfreien** Gemüsecurry sorgen wir für gute Laune auf Deinem Teller! Cremige Schärfe ist sowieso das beste Hilfsmittel gegen tristes Wetter, darum schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft, wenn Du die feine Currypaste anbrätst, 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 Curryklassiker schmecken!

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab.



## 1 REIS VORBEREITEN

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und **1 ½ TL Salz\*** und **1.200 g Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf geben.



## 2 GEMÜSE GAREN

**Karotten** schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen. Enden der **Bohnen** 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.



## 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. **1 TL [1 ½ TL | 2 TL] Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## 5 THAI-CURRY ZUBEREITEN

**Kokosmilch**, **1 TL [1 ½ TL | 2 TL] Gemüsebrühpaste\***, **Currypaste (Achtung: scharf!)**, **½ EL [¼ EL | 1 EL] Zucker\*** und **Bohnen** 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.



## 3 WÄHRENDDESSEN

**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 des **Chilis** 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.



## 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 <b>DE</b>	1	1	2
Prinzessbohnen	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebeln <b>DE   IT</b>	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 <b>BR   MX</b>	½	¾	1
rote Chilischote <b>NL   ES</b>	½	¾	1
Salz* für Schritt 1		1 ½ TL	
Wasser* für Schritt 1		1.200 g	
Öl* für Schritt 4	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Gemüsebrühpaste* für Schritt 5	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Zucker* für Schritt 5	½ EL	¾ EL	1 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.

<b>DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO</b> (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	2.778 kJ/664 kcal
Fett	4 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	22 g
Kohlenhydrate	11 g	80 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	2 g	15 g
Salz	1 g	1 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

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

### URSPRUNGSLÄNDER

**DE:** Deutschland **IT:** Italien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **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!