

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 2760 kJ/660 kcal • Tag 3 kochen



Buschbohnen



Champignons



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Karotte



Kokosmilch



Limette, ungewacht



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 Sieb und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Buschbohnen	200 g	400 g	400 g
Champignons	225 g	300 g	300 g
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewaschen VN CO	0,5**	0,75**	1
gelbe Currypaste 9)	25 g	25 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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.)

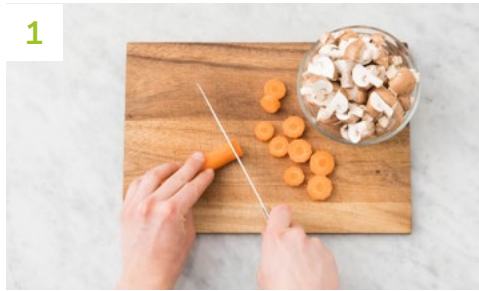
	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2760 kJ/660 kcal
Fett	4,08 g	29,85 g
– davon ges. Fettsäuren	2,87 g	21,00 g
Kohlenhydrate	10,94 g	80,14 g
– davon Zucker	2,02 g	14,77 g
Eiweiß	2,35 g	17,25 g
Salz	0,350 g	2,564 g

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) Senf **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko



Gemüse schneiden

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

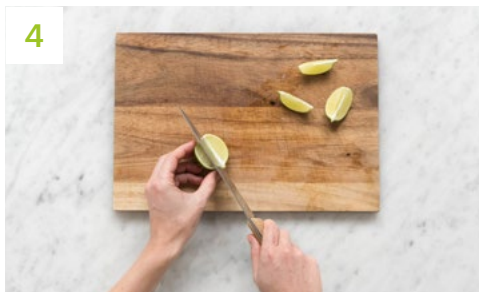
Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Karotte schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

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

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Währenddessen

Limette halbieren und in Spalten schneiden.

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



Reis garen

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [**450 ml** | **600 ml**] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Abschmecken

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Curry

In einem großen Topf 0,5 EL [**0,75 EL** | **1 EL**] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. Weiße **Zwiebelringe** und gehackten **Knoblauch** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

Currypaste zugeben und 1 Min. mit anbraten.

Mit **Kokosmilch** und mitgeliefertem **Gemüsebrühpulver** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Karottenscheiben, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 12 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

