

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

25

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



Buschbohnen



Champignons



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Karotte



Kokosmilch



Limette, ungewachst



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 und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Champignons	225 g	300 g	375 g
rote Chilischote NL MA ES	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewaschen VN BR CO MX	0,5**	0,75**	1
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 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 **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **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.



4 Währenddessen

Limette halbieren und in Spalten schneiden.

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

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.



2 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.



5 Abschmecken

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



3 Für das Curry

In einem großen Topf 0,5 EL [**0,75 EL** | **1 EL**] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weißer **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.



6 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!

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

