

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons auf Jasminreis, getoppt mit Koriander und Chili

Vegan 30 – 40 Minuten • 666 kcal • Tag 3 kochen

25



Jasminreis



Buschbohnen



Champignons



Karotte



rote Chilischote



Kokosmilch



Limette, ungewachst



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Koriander



Gewürzmischung „Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
rote Chilischote MA ES	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	0,5**	0,75**	1
gelbe Currypaste 9)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g

**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.)

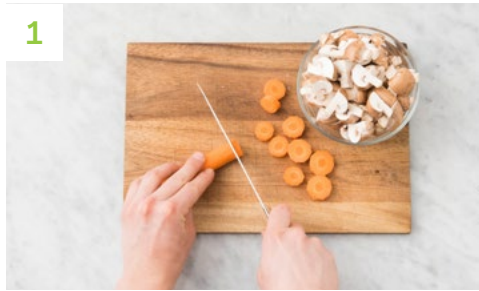
	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	391 kJ/93 kcal	2788 kJ/666 kcal
Fett	4,20 g	29,99 g
- davon ges. Fettsäuren	2,94 g	20,99 g
Kohlenhydrate	11,39 g	81,29 g
- davon Zucker	2,05 g	14,63 g
Eiweiß	2,41 g	17,20 g
Salz	0,494 g	3,522 g

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 Verpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **MA:** Marokko



Gemüse schneiden

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

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

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.



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.



Für das Curry

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

Currypaste zugeben und 1 Min. mit anbraten.

Mit **Kokosmilch**, „**Hello Curry**“ 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.



Währenddessen

Limette halbieren und in Spalten schneiden.

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

Koriander grob hacken.



Abschmecken

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



Anrichten

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

