

# Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Viel Gemüse **Vegan** Klimaheld Thermomix übernimmt alles • 614 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

**thermomix**

⌚ 20 [20 | 20] Min.

🕒 45 [45 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Buschbohnen	200 g	400 g	400 g
Champignons	225 g	300 g	300 g
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>CO</b>	0,5**	0,75**	1
gelbe Currypaste <b>9</b>	25 g	25 g	50 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10</b>	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



## Reis vorbereiten

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und 1,5 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** zugeben.



## Gemüse garen

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

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und auf der anderen Seite des Varoma-Behälters verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Varoma verschließen, aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Währenddessen

Weißer Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Chili** längs halbieren und entkernen (**Achtung: scharf!**).

Den Großteil der **Chilischote** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, für die Dekoration ein paar **Chilihalbringe** schneiden und beiseitelegen.

**Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren.

**Limette** halbieren und entsaften.



## Dünsten

Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Beides beiseitestellen und warmhalten.

Mixtopf leeren.

**Weiße Frühlingszwiebelstücke, Knoblauchzehe** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

## 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.



## Curry zubereiten

**Kokosmilch, Gemüsebrühe, Currypaste (Achtung: scharf!), Champignons** und **Gemüse** aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/ Stufe 1** fertig garen.



## Anrichten

**Kokos-Gemüse-Curry** mit etwas **Limettensaft** und **Salz\*** abschmecken.

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

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

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

