

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

Vegan Thermomix übernimmt alles • 666 kcal • Tag 3 kochen

25



Jasminreis



Buschbohnen



Champignons



Karotte



rote Chilischote



Kokosmilch



Limette, ungewacht



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Koriander



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

thermomix

🕒 20 [20 | 20] Min.

🕒 45 [45 | 45] Min.

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®

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 Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko

BR: Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **NL:** Niederlande

DK: Dänemark **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.



Dünsten

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

Mixtopf leeren.

Knoblauch und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 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.



Gemüse garen

Karotte 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.



Curry zubereiten

Kokosmilch, **Gemüsebrühpulver**, **Currypaste** (**Achtung: scharf!**), „Hello Curry“ zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen. **Champignons** und **Gemüse** aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **7 Min./98 °C/☞/Stufe 1** fertig garen. **Curry** mit etwas **Limettensaft** und **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

Chili längs halbieren und entkernen (**Achtung: scharf!**). Den Großteil der **Chili** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, für die Dekoration ein paar **Chiliringe** schneiden und beiseitelegen.

Champignons vierteln.

Koriander grob hacken.

Limette halbieren und in Spalten schneiden.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **Koriander** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) 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>

