

Karibisches Curry mit Passionsfrucht und Jalapeño, dazu schwarze-Bohnen-Reis

Vegan 30 – 40 Minuten • 2988 kJ/714 kcal • Tag 5 kochen



Passionsfrucht



Basmatireis



schwarze Bohnen



Kokosmilch



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühe



Ingwer



rote Zwiebel



Buschbohnen



rote Paprika



Knoblauchzehe



Jalapeño



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse,
1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Passionsfrucht CO PE	2	3	4
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
schwarze Bohnen	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Jalapeño BR MX	1	1	1
Öl*, Wasser*, Zucker*	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. 780 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2988 kJ/714 kcal
Fett	2,88 g	22,28 g
– davon ges. Fettsäuren	1,70 g	13,17 g
Kohlenhydrate	13,60 g	105,33 g
– davon Zucker	2,96 g	22,91 g
Eiweiß	2,57 g	19,87 g
Salz	0,236 g	1,831 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: 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten
CO: Kolumbien **PE:** Peru **CN:** China **BE:** Belgien **ES:** Spanien
BR: Brasilien **MX:** Mexiko



1 Reis kochen

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

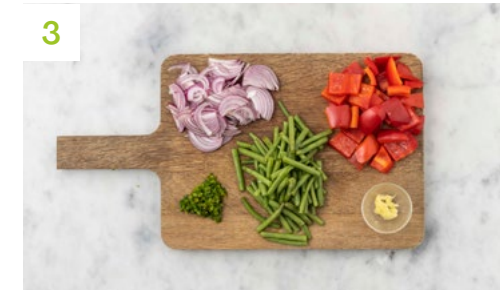
In einem großen Topf 300 ml [450 ml | 600ml] **Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Schwarze Bohnen ebenfalls durch das Sieb abgießen und so lange abspülen, bis das **Wasser** klar ist.



2 Schwarze Bohnen untermischen

Nach Ablauf der Kochzeit Topf vom Herd nehmen, die Hälfte [zwei Drittel | alles] der **schwarzen Bohnen** unter den **Reis** heben und beides 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Ggf. warm halten. Während der **Reis** kocht, mit dem Rezept fortfahren.



3 Gemüse schneiden

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und fein hacken.

Jalapeño halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** quer halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



4 Curry vorbereiten

Passionsfrüchte halbieren und das **Fruchtfleisch** mithilfe eines Teelöffels herauskratzen und in ein hohes Rührgefäß geben.

Kokosmilch, **Gemüsebrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Curry“** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** hinzufügen und mit einem Pürierstab pürieren.

Soße durch ein Sieb in eine Schüssel geben, sodass die **Kerne** der **Passionsfrucht** zurückbleiben.



5 Curry fertigstellen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Zwiebelstreifen**, gehackten **Ingwer** und nach Belieben **Jalapeño** für ca. 2 Min. anschwitzen.

Knoblauch dazu pressen, **Buschbohnen** und **Paprika** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anbraten.

Topfinhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und abgedeckt 8 – 10 Min. einköcheln, bis das **Gemüse** gar ist.



6 Anrichten

Bohnen-Reis mit einer Gabel auflockern und auf dem Teller verteilen.

Curry mit einer Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und neben dem **Bohnen-Reis** anrichten. Mit restlicher **Jalapeño** garnieren.

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>

