



MILDES CURRY MIT GRÜNEM SPARGEL, Champignons und fluffigem Jasminreis



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt in Kokosmilch sorgt für die cremige Konsistenz, wie bei Sahne oder Crème fraîche.



Kokosmilch



Zitronengras



Karotte



Jasminreis



Champignons



Limette



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Cashewkerne



grüner Spargel



gelbe Currypaste

20 [25 | 25] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Heute gibt es unser Lieblingsfrühlingsgemüse Spargel in einem asiatischen, **glutenfreien** milden Curry. Umgeben von frischen Karotten, braunen Champignons und angenehm **scharfen** Frühlingszwiebeln, fühlt sich das edle Stangengemüse pudelwohl. Lass Dir dieses cremig-**scharfe** und **kalorienarme** Curry gemeinsam mit dem Jasminreis schmecken!

thermomix

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 Gemüsereibe**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Knoblauch** abziehen, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Enden vom **Spargel** ca. 1 cm breit abschneiden. **Spargelstangen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Champignons** vierteln und beides zugeben.



4 FÜR DIE CURRYSOSSE

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Hitze erwärmen und **Zwiebel-Knoblauch-Mischung** darin 3 Min. anbraten. Dann 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste** und restliches **Zitronengras** zugeben, mit **Kokosmilch** ablöschen, verrühren und **Currysoße** bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Varoma fertig ist. Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Vorsicht: heiß!**), **Gemüse** in die Pfanne zugeben und unterheben.



2 FÜR DEN REIS

Achte darauf, dass genügend Garschlitzte im Varoma-Behälter frei sind, und verschließe den Varoma. **Zitronengras** in 4 Stücke schneiden. **Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. **Hälfte** vom **Zitronengras** zum **Reis** geben, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1½ TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** zugeben. Varoma aufsetzen, **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



5 KOKOS-CURRY-SOSSE KOCHEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Zitronengras** entfernen und 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unter den **Reis** rühren. **Zitronengras** aus dem **Curry** nehmen, den **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in die Pfanne pressen. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 NUR WENIG ZU TUN

Währenddessen grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben, **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.



6 ANRICHTEN

Jasminreis zusammen mit dem **Spargel-Curry** auf tiefe Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
grüner Spargel DE	200 g	300 g	400 g
Karotte BE NL	1	1½	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Zitronengras MA TH	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette BR MX	½	¾	1
gelbe Currypaste	1 EL	1½ EL	2 EL
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Cashewkerne 7)	10 g	10 g	20 g
Salz* für Schritt 2		1½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 650 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2.789 kJ/667 kcal
Fett	5 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	11 g	73 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	2 g	14 g
Salz	1 g	3 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

7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

MA: Marokko TH: Thailand DE: Deutschland IT: Italien ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko BE: Belgien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at