



MILDES GELBES CURRY

mit Limette, Kichererbsen und Zuckerschoten



GELBE CURRYPASTE

Die gelbe Currypaste wurde tatsächlich erst nachträglich zu der grünen und roten als „traditionell thailändisch“ zugefügt.



Jasminreis



Kichererbsen



Kokosflocken



Kokosmilch



Limette



Zuckerschoten



Babypinac



Schwarzkümmelsamen



Frühlingszwiebel



gelbe Currypaste

40 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Mit diesem milden, **glutenfreien** Gemüsecurry sorgen wir für gute Laune auf Deinem Teller! Aromenvielfalt ist sowieso das beste Hilfsmittel gegen triste Stimmung, darum schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft beim Kochen und gib Deinem Curry mit knackigen Zuckerschoten das gewisse Etwas. Die Limette gibt übrigens optisch und geschmacklich den letzten Feinschliff. Guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 Sieb**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Erhitze **Wasser*** in einem **Wasserkocher**.

Das heiße **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In der großen Pfanne **Öl*** auf hoher Stufe erhitzten und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin 3 Min. anbraten.

Kichererbsen und **Zuckerschoten** hinzugeben und 2 – 3 Min. anbraten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

Limette halbieren und in Spalten schneiden.

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und mit **Wasser*** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.



5 CURRYSOSSE ZUBEREITEN

Anschließend **Currypaste** hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen.

2 **Limettenspalten** in die Pfanne auspressen.

Currysoße für ca. 5 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Zu Ende der Garzeit **Babyspinat** nach und nach unterheben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 KOKOSFLOCKEN RÖSTEN

Kokosflocken in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, anschließend beiseite legen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, **Kokosraspel** hinzugeben und auf Tellern anrichten.

Currysoße darauf verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen**, **Schwarzkümmel** und **Limettenspalte** garnieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------|----------------|----------------|--------|
| Jasminreis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Frühlingszwiebel IT | 1 | 1 | 2 |
| Limette BR MX | 1 | 1 | 2 |
| Kichererbsen | 380 g | 570 g ☉ | 760 g |
| Kokosflocken | 6 g | 6 g | 16 g |
| Zuckerschoten KE | 100g ☉ | 150 g | 200 g |
| gelbe Currypaste | 40 ml | 60 ml | 80 ml |
| Kokosmilch | 250 ml | 375ml ☉ | 500 ml |
| Babyspinat DE | 50 g | 75 g | 100 g |
| Schwarzkümmelsamen | 1 g | 2 g | 2 g |
| Wasser* | 300 ml | 400 ml | 600 ml |
| Öl* | 1 EL | 1 ½ 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 | 100 g | PORTION (ca. 700 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 481 kJ/115 kcal | 3.353 kJ/802 kcal |
| Fett | 5 g | 33 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3 g | 23 g |
| Kohlenhydrate | 14 g | 93 g |
| - davon Zucker | 1 g | 8 g |
| Eiweiß | 3 g | 23 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 15 g |
| Salz | 1 g | 1 g |

ALLERGENE

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

URSPRUNGSLÄNDER

IT: Italien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **KE:** Kenia
DE: Deutschland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!