



MILDES GRÜNES 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

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 leichter Genuss

Zeit sparen Veggie

Heute gibt es unser Lieblingsfrühlingsgemüse Spargel in einem asiatischen, **glutenfreien** grünen Curry. Umgeben von frischen Karotten, braunen Champignons und angenehm **scharfen** Frühlingszwiebeln, fühlt sich das edle Stangengemüse pudelwohl und sorgt mit seiner kräftigen Farbe heute für gute Laune in Deiner Küche. Lass Dir dieses cremig-**scharfe** und **kalorienarme** Curry gemeinsam mit dem Jasminreis schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 Kleinen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 JASMINREIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Zitronengras** längs halbieren. **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und die **Hälfte** vom **Zitronengras** einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mindestens 10 Min. quellen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei hoher Hitze erwärmen und **weiße Zwiebelringe** und **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten. Anschließend **Karotten**, **Spargel** und **Champignons** in die Pfanne geben und 2 Min. anbraten. Dann 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Currypaste** und restliches **Zitronengras** hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen. **Currysoße** für ca. 8 – 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden vom **Spargel** ca. 1 cm breit abschneiden. **Spargelstangen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Limette** heiß abwaschen, Schale abreiben, **Limette** halbieren und in Spalten schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Am Ende der Garzeit **Zitronengras** aus dem **Curry** und aus dem **Reis** heben. 2 [3 | 4] **Limettenspalten** in die Pfanne auspressen. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Jasminreis** mit einer Gabel auflockern und 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unterrühren.



3 MEHR GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotte schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. **Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.



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
Zitronengras MA TH	1	2	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
grüner Spargel DE	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette BR MX	½ ☉	¾ ☉	1
Karotte BE NL	1	1½ ☉	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
gelbe Currypaste	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Cashewkerne 7)	10 g	10 g	20 g
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Olivenöl* 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 NL: Niederlande

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