

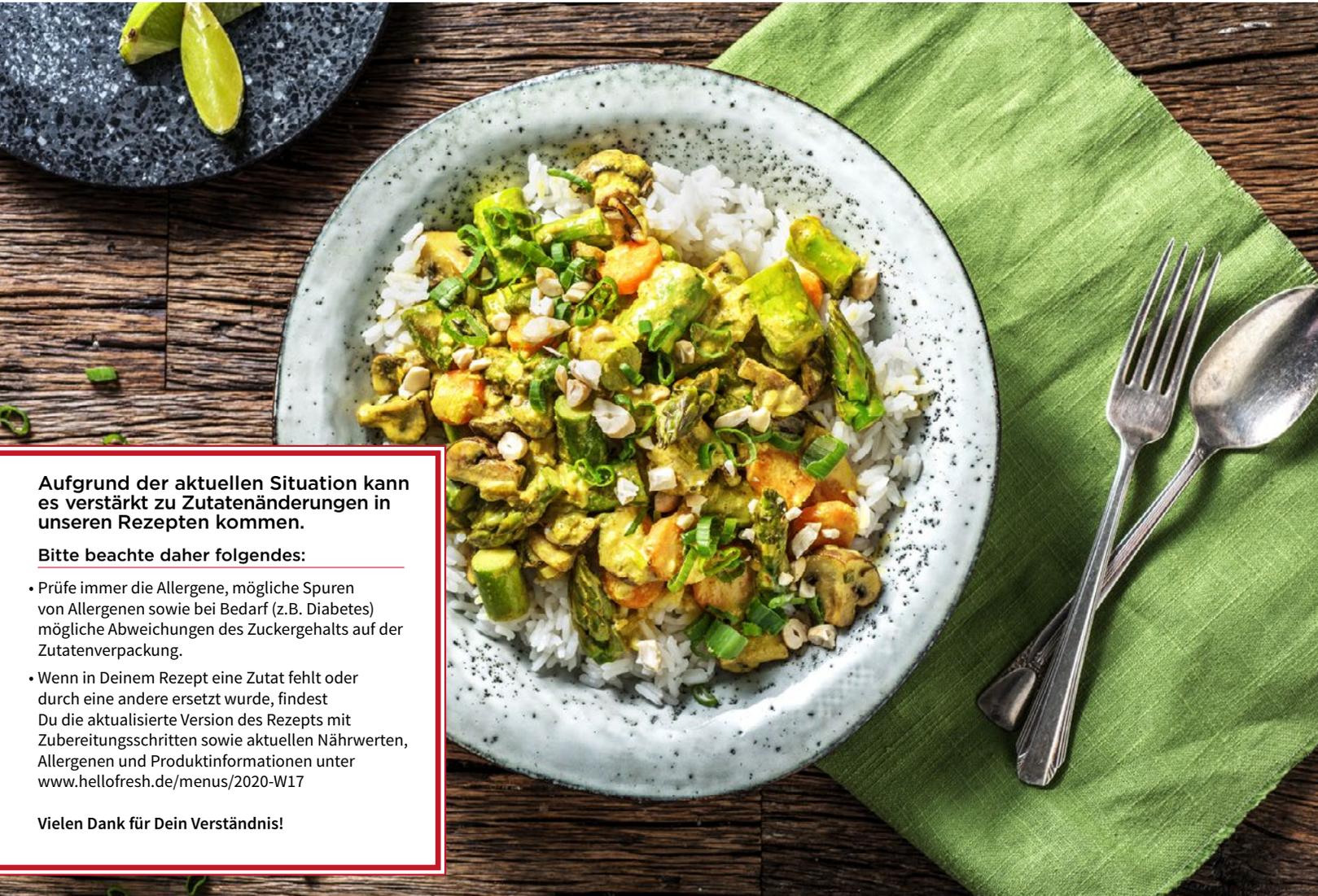


# MILDES, GRÜNES CURRY MIT ZUCCHINI, Champignons und fluffigem Jasminreis



## HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W17](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W17)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Karotte



Basmatireis



Champignons



Limette (gewachst)



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Zitronengras



Cashewkerne



gelbe Currypaste



Zucchini

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

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche das **Gemüse** ab.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 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 der Zucchini abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.  
**Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
**Champignons** vierteln.  
**Gemüse** in den Varoma-Behälter geben.



## 4 FÜR DIE CURRYSOSSE

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



## 2 FÜR DEN REIS

Varoma verschließen.  
**Zitronengras** in vier 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 und **17 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 5 CURRY VOLLENDEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Zitronengras** entfernen und 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unter den **Reis** heben. **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.  
Schale der **Limette** abreiben und **Limette** in Spalten schneiden.  
**Cashewkerne** grob hacken.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** und **grünes Gemüsecurry** auf tiefen Tellern verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Champignons	100 g	150 g	200 g
Limette, gewachst BR   MX	½ ☉	¾ ☉	1
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitronengras TH	1	1	2
Cashewkerne 7)	10 g	10 g	20 g
gelbe Currypaste	20 g	30 g	40 g
Zucchini ES	1	1	2
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	434 kJ/104 kcal	2.734 kJ/654 kcal
Fett	5,27 g	33,15 g
- davon ges. Fettsäuren	3,60 g	22,66 g
Kohlenhydrate	11,34 g	71,34 g
- davon Zucker	1,79 g	11,28 g
Eiweiß	2,47 g	15,55 g
Salz	0,194 g	1,220 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

DE: Deutschland ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko NL: Niederlande TH: Thailand

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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