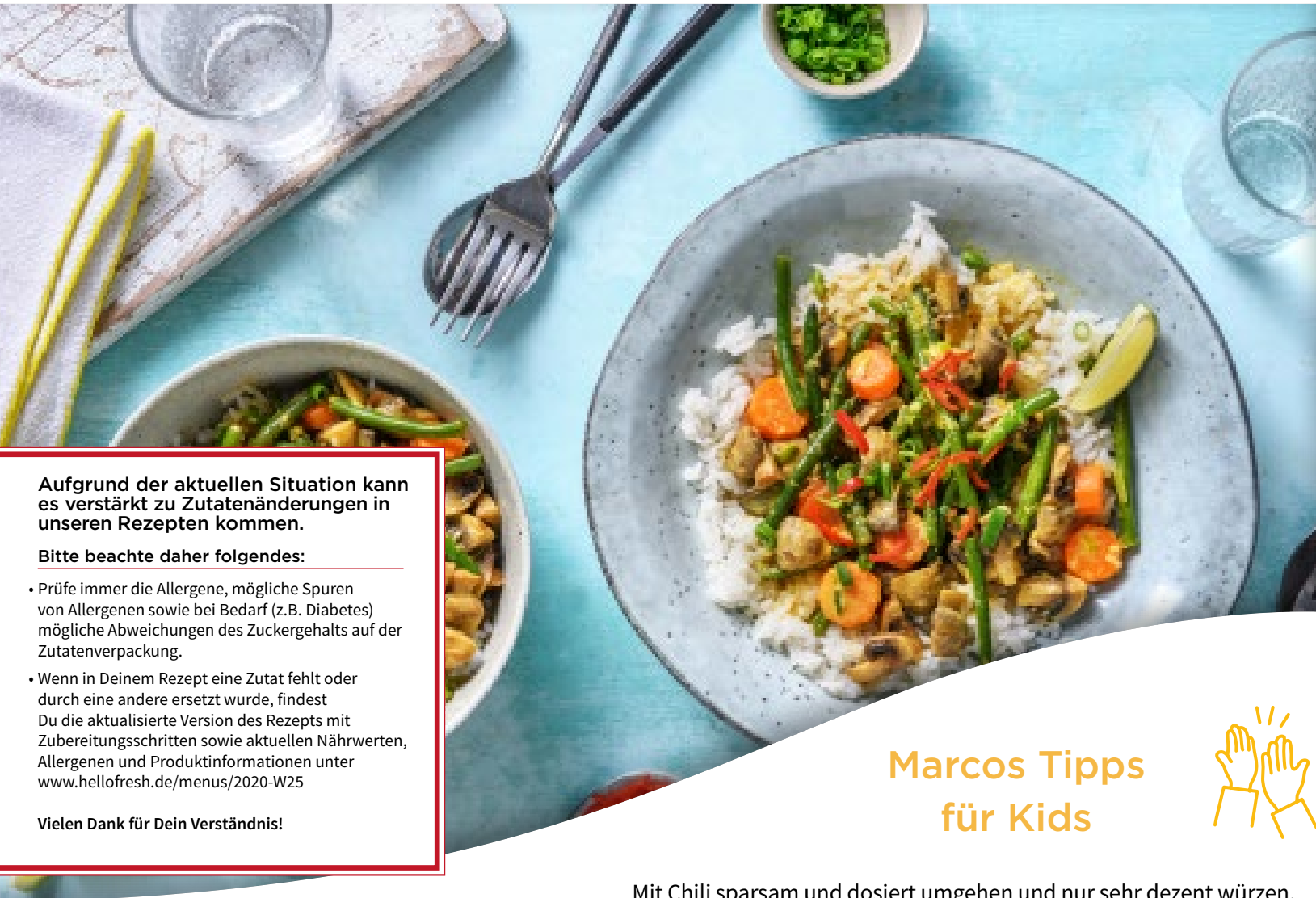


VEGANES GELBES KOKOSCURRY

mit Bohnen, Chili und Champignons auf Jasminreis

FAMILY



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-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!

Marcos Tipps für Kids



Mit Chili sparsam und dosiert umgehen und nur sehr dezent würzen.

Kleine Kinder schmecken und können daher auf ein Zuviel schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig.

Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.



Champignons



Karotte



Prinzessbohnen



Jasminreis



gelbe Currypaste



Limette (gewachst)



Frühlingszwiebeln



rote Chilischote



Kokosmilch



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht **Obst** und **Gemüse**.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 kleinen Topf** und **1 großen Topf**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Grünen und weißen Teil der



2 MEHR GEMÜSE SCHNEIDEN

Frühlingszwiebeln getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** zubereiten.



3 REIS GAREN

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** 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 FÜR DAS CURRY

In einem großen Topf ½ EL [¼ EL | 1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Weißer Zwiebelringe** und gehackten **Knoblauch** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. **Currypaste** zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Karottenscheiben, Bohnenstücke, Champignonviertel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 WÄHRENDEDESSEN

Limette halbieren und in Spalten schneiden. **Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

ABSCHMECKEN

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Prinzessbohnen	200 g	300 g	400 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
rote Chilischote ES NL	½ ☉	¾ ☉	1
Frühlingszwiebel DE ES EG	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte NL	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Limette, gewachst BR MX	½ ☉	¾ ☉	1
gelbe Currypaste 11)	25 g	25 g	40 g ☉
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 2	50 ml	75 ml	100 ml
Wasser* für Schritt 3	300 ml	450 ml	600 ml
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. 750 g)
Brennwert	380 kJ/91 kcal	2.759 kJ/660 kcal
Fett	4,19 g	30,43 g
– davon ges. Fettsäuren	3,10 g	22,51 g
Kohlenhydrate	11,01 g	79,99 g
– davon Zucker	2,13 g	15,46 g
Eiweiß	2,09 g	15,19 g
Salz	0,194 g	1,412 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

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **EG:** Ägypten

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