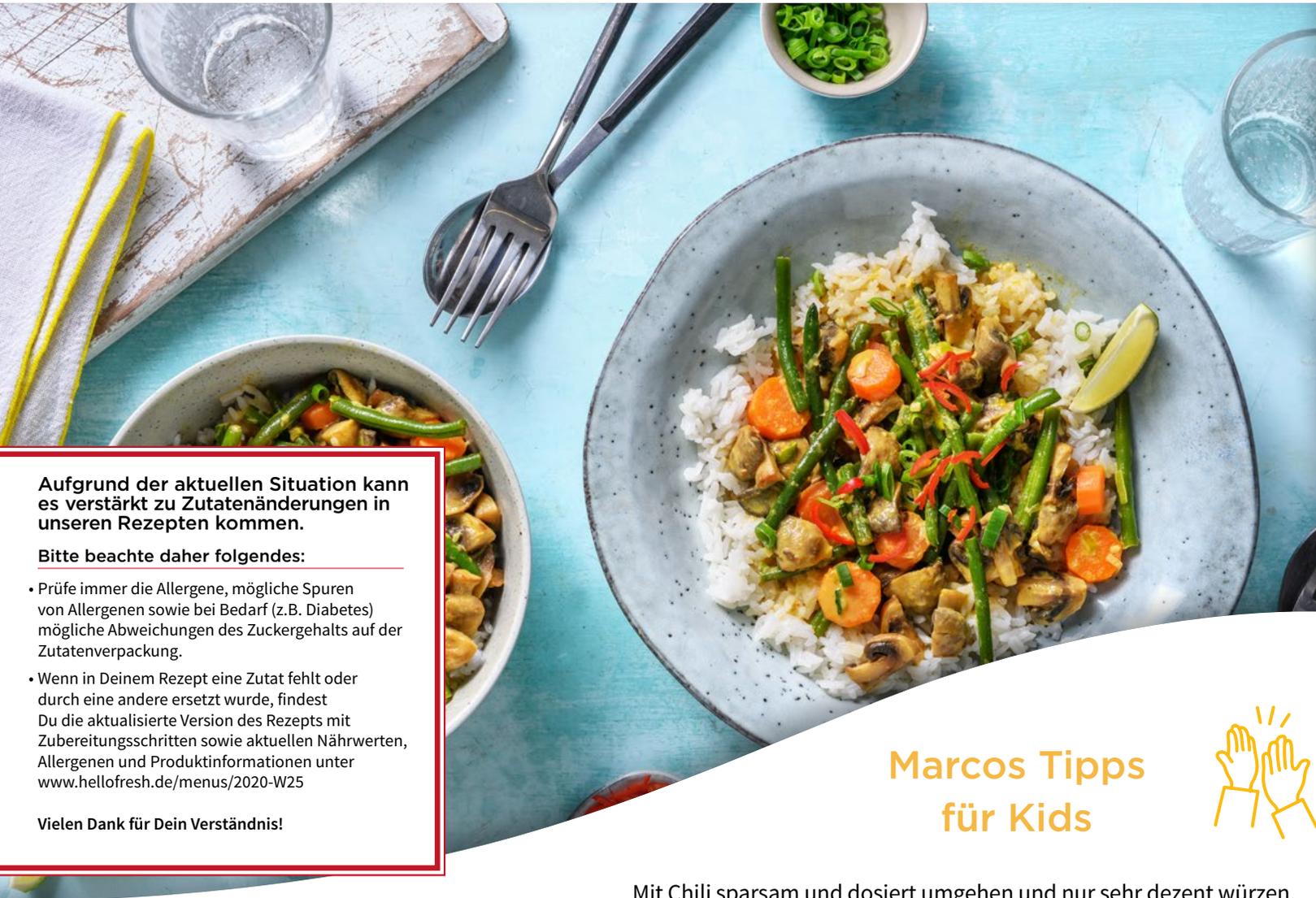




VEGANES GELBES KOKOSCURRY

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

20 [20] Min.

45 [45] Min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Veggie

thermomix

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht das **Gemüse** ab.



1 REIS VORBEREITEN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1½ TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben.



2 GEMÜSE GAREN

Karotten schälen, halbieren, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen. Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden, **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und auf die andere Seite des Varoma-Behälters geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen, aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 WÄHRENDESSEN

Weißer Teil der **Frühlingszwiebeln** in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Chili** längs halbieren und Kerne entfernen (**Achtung: scharf!**). Den Großteil des **Chilis** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, für die Dekoration ein paar **Chilihalbringe** schneiden und beiseitelegen. **Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren. **Limette** halbieren und entsaften.



4 DÜNSTEN

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Beides beiseitestellen und warm halten. Mixtopf leeren, kalt ausspülen und trocknen. **Weißer Frühlingszwiebelstücke, Knoblauchzehe** und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



5 THAI-CURRY ZUBEREITEN

Kokosmilch, Gemüsebrühe, Currypaste (**Achtung: scharf!**), **Champignons** und **Gemüse** aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** fertig garen.



6 ANRICHTEN

Kokos-Gemüse-Curry mit etwas **Limettensaft** und **Salz*** abschmecken. **Jasminreis** auf Tellern verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** 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 1		1.200 g	
Salz* für Schritt 1		1½ TL	
Öl* für Schritt 4	10 g	15 g	20 g
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).