

# Veganes Gemüse-Kokos-Curry mit Paprika, Buschbohnen und Cashewkernen

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 700 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Zucchini



Buschbohnen



rote Paprika



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



Cashewkerne



Sojasoße



Ingwer



Gemüsebrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,  
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>   <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>IT</b>	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	50 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Cashewkerne <b>25)</b>	20 g	20 g	40 g
Sojasoße <b>11)</b> <b>15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>   <b>BR</b>   <b>TH</b>	15 g**	23 g**	30 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 730 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2927 kJ/700 kcal
Fett	4,40 g	32,32 g
– davon ges. Fettsäuren	2,93 g	21,51 g
Kohlenhydrate	11,56 g	84,79 g
– davon Zucker	2,42 g	17,77 g
Eiweiß	2,25 g	16,53 g
Salz	0,444 g	3,260 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: 10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **CN:** China **TH:** Thailand



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

**Zucchini** in ca. 1,5 cm Würfel schneiden.

Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Ingwer** schälen und fein reiben.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser\*** und **Gemüsebrühpulver** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.



## Gemüse garen

**Pfanneninhalt** mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Paprikastreifen**, **Buschbohnen** und **Zucchiniwürfel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und offen 15 – 18 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Reis garen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\***, **Reis** 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.

**Cashews** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



## Abschmecken

**Limette** halbieren.

**Cashewkerne** grob hacken.

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



## Für das Curry

In der gleiche Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weißer **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Tomatenmark** gut mit dem **Currypulver** und nach Belieben mit **Ingwer** vermischen.

**Tomatenmark-Mischung** zu den **Zwiebeln** geben und 1 Min. mit anbraten.

**Tipps:** Ingwer ist etwas scharf, taste Dich daher beim Würzen langsam heran.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Den grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und die gehackten **Cashews** darüberstreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

