

# Green Shrimp Curry auf Kräuterreis mit Kaiserschoten und Cashews

extra schnell 15 – 25 Minuten • 756 kcal • Tag 2 kochen

15



Garnelen ohne Schale



Basmatireis



Hafer-Cuisine



Kaiserschoten



Koriander



Petersilie glatt



gehackter Knoblauch  
& Ingwer in Öl



grüne Currypaste



geröstete Cashewkerne



Hühnerbrühe

**SCHNELL  
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**TACOS MIT HÄHNCHEN-  
GESCHNETZELTEM**



# Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab. Tupfe die Garnelen trocken mit Küchenpapier.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Salz\*, Butter\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                    | 2P     | 3P       | 4P     |
|------------------------------------|--------|----------|--------|
| Garnelen ohne Schale <b>5)</b>     | 200 g  | 300 g    | 400 g  |
| Basmatireis                        | 150 g  | 225 g    | 300 g  |
| Hafer-Cuisine <b>17)</b>           | 200 ml | 200 ml   | 400 ml |
| Kaiserschoten                      | 150 g  | 200 g    | 300 g  |
| Koriander/Petersilie glatt         | 10 g   | 10 g     | 10 g   |
| gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl | 30 g   | 45 g**   | 60 g   |
| grüne Currypaste                   | 25 g** | 37,5 g** | 50 g   |
| geröstete Cashewkerne <b>25)</b>   | 20 g   | 30 g**   | 40 g   |
| Hühnerbrühe                        | 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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 502 kJ/120 kcal | 3162 kJ/756 kcal    |
| Fett                    | 5,8 g           | 36,2 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,1 g           | 6,9 g               |
| Kohlenhydrate           | 13,3 g          | 83,7 g              |
| – davon Zucker          | 1,6 g           | 9,9 g               |
| Eiweiß                  | 3,7 g           | 23,5 g              |
| Salz                    | 0,67 g          | 4,19 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:** **5)** Krebstiere **17)** Hafer **25)** Kaschunüsse

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

1



2



3



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser\*** füllen. **Reis** hineinrühren und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** dazugeben. Ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** weich genug ist. Wenn der **Reis** fertig ist, durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

## Curry zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Garnelen** darin 2 Min. scharf anbraten. Herausnehmen.

**Knoblauch & Ingwer** Mix und die Hälfte [drei Viertel | Ganze] der **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) in die Pfanne geben und 2 Min. anschwitzen.

**Tipps:** Füge für ein schärferes, intensiveres Curry mehr Currypaste und weniger Hühnerbrühe hinzu.

Mit **Hühnerbrühe**, **Kokosmilch** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** ablöschen und einmal aufkochen.

**Kaiserschoten** in die Pfanne geben und **Curry** 5 Min. köcheln lassen.

## Anrichten & Vollenden

**Garnelen** zurück in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. ziehen lassen.

**Kräuter** fein hacken.

**Gehackte Kräuter** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** in den **Reis** mischen.

**Kräuterreis** auf Teller verteilen und grünes **Curry** daneben anrichten. Mit **Cashewkernen** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

