

Buntes Kokos-Gemüse-Curry

mit Bohnen, Chili und Champignons auf Jasminreis



HELLO CHILI

Die Chilischärfe hat ihren Ursprung im Inhaltsstoff Capsaicin, welcher in allen Chilizüchtungen mehr oder weniger vorhanden ist.



Jasminreis



braune Champignons



Karotte



Buschbohnen



gelbe Currypaste



Kokosmilch



Limette



Frühlingszwiebel



roter Chili

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Mit diesem bunten, **glutenfreien** Gemüsecurry sorgen wir für gute Laune auf Deinem Teller! Cremige Schärfe ist sowieso das beste Hilfsmittel gegen triste Stimmung, darum schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft, wenn Du die feine Currypaste anbrätst und gib Deinem Curry mit Limettensaft das gewisse Etwas. Und vergiss nicht, nur so viel Chili zuzufügen, wie Du auch vertragen kannst. Und dann lass Dir diesen Curry-Klassiker schmecken!

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Pfanne** und ein **Sieb**.



1 ZU BEGINN

Erhitze **350 ml** [525 ml|700 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

Champignons vierteln. **Karotten** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf heiße **Gemüsebrühe*** zubereiten.



4 WÄHRENDEDESSEN

Limette halbieren. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.



2 REIS GAREN

In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend **Reis** vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



5 ABSCHMECKEN

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



3 FÜR DAS CURRY

In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen und **weiße Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten. **Gelbe Currypaste** (**scharf!**) zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und aufkochen lassen. **Karottenscheiben**, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** und **Zucker*** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Karotte <small>NL</small>	1	1 (groß)	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebeln <small>DE</small>	2	3	4
Jasminreis <small>15)</small>	150 g	225 g	300 g
gelbe Currypaste	½ EL ☞	¾ EL ☞	1 EL ☞
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☞	500 ml
Limette <small>MX BR</small>	½ ☞	¾ ☞	1
roter Chili <small>ES NL BE</small>	½ ☞	¾ ☞	1
heiße Gemüsebrühe*	50 ml	75 ml	100 ml
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Zucker*	½ EL	¾ EL	1 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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	469 kJ/113 kcal	2695 kJ/648 kcal
Fett	6 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	13 g	75 g
- davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	3 g	16 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE
15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER
BE: Belgien, BR: Brasilien, DE: Deutschland, ES: Spanien, MX: Mexiko, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

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

Guten Appetit!