

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Viel Gemüse **Vegan** Klimaheld Thermomix übernimmt alles • 614 kcal • Tag 3 kochen



Buschbohnen



Champignons



rote Chilischote



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Karotte



Kokosmilch



Limette, ungewacht



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



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

thermomix

⏱ 20 [20 | 20] Min.

🕒 45 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Buschbohnen	200 g	400 g	400 g
Champignons	225 g	300 g	300 g
rote Chilischote NL ES MA	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst VN CO	0,5**	0,75**	1
gelbe Currypaste 9	25 g	25 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 730 g)
Brennwert	377 kJ/90 kcal	2760 kJ/660 kcal
Fett	4,08 g	29,85 g
- davon ges. Fettsäuren	2,87 g	21,00 g
Kohlenhydrate	10,94 g	80,14 g
- davon Zucker	2,02 g	14,77 g
Eiweiß	2,35 g	17,25 g
Salz	0,350 g	2,564 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: 9) Senf 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **MA:** Marokko



Reis vorbereiten

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben.



Gemüse garen

Karotten schälen, halbieren, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen.

Enden der **Bohnen** abschneiden, **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und auf der anderen Seite des Varoma-Behälters verteilen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Varoma verschließen, aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

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 entkernen (**Achtung: scharf!**).

Den Großteil der **Chilischote** 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.



Dünsten

Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen und den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Beides beiseitestellen und warmhalten.

Mixtopf leeren.

Weiße Frühlingszwiebelstücke, Knoblauchzehe und **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 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.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



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.



Anrichten

Kokos-Gemüse-Curry mit etwas **Limettensaft** und **Salz*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** bestreuen und genießen.

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>

