Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons

Bei diesem Gericht wird 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

25

Vegan | Klimaheld | Viel Gemüse | Thermomix übernimmt alles • 660 kcal • Tag 3 kochen

- Buschbohnen
- Champignons
- rote Chilischote
- Frühlingszwiebel
- Jasminreis
- Karotte
- Kokosmilch
- Limette, ungewachst
- gelbe Currypaste
- Knoblauchzehe
- Gemüsebrühe

Natürlicher Geschmack
- 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	300 g	400 g
Champignons	225 g	300 g	375 g
rote Chilischote **NL** | **MA** | **ES**	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **IT**	2	3	4
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte **DE** | **NL** | **ES** | **IL**	2	3	4
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst **VN** | **BR** | **CO** | **MX**	0,5**	0,75**	1
gelbe Currypaste **9)**	25 g	37,5 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 **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **MA:** Marokko **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko

2022-W35

1

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.

2

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.

3

Währenddessen

Weißen 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 vierteln.

Limette halbieren und entsaften.

4

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.

5

Curry zubereiten

Kokosmilch, **Gemüsebrühe**, **Currypaste (Achtung: scharf!)**, **Champignons** und **Gemüse** aus dem Varoma in den Mixtopf zugeben und

7 Min./98 °C/ /Stufe 1 fertig garen.

6

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!

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde