

# Green Shrimp Curry mit Zucchini

## Limettenreis und gerösteten Erdnüssen

Family unter 650 Kalorien 25 - 35 Minuten • 598 kcal • Tag 2 kochen

34



Garnelen



Jasminreis



Zucchini



Kokosmilch



geröstete Erdnüsse



grüne Currypaste



Limette, gewachst



Zwiebel



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Gemüseriebe, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5</b>   <b>14</b>	150 g	200 g	300 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
geröstete Erdnüsse <b>1</b>	20 g	20 g	40 g
grüne Currypaste	1 EL**	1,5 EL**	2 EL**
Limette, gewachst <b>CO</b>   <b>MX</b>   <b>BR</b>   <b>VN</b>   <b>PE</b>	1	1	1
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
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. 610 g)
Brennwert	412 kJ/99 kcal	2501 kJ/598 kcal
Fett	4,88 g	29,60 g
– davon ges. Fettsäuren	2,81 g	17,03 g
Kohlenhydrate	11,12 g	67,47 g
– davon Zucker	1,31 g	7,95 g
Eiweiß	2,33 g	14,17 g
Salz	0,236 g	1,435 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:** **1**) Erdnüsse **5**) Krebstiere **14**) Schwefeldioxide und Sulfite (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser\* füllen. Wasser salzen\* und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 2 Kleine Vorbereitung

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. Limette vierteln.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zucchini längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

Erdnüsse grob hacken.



## 3 Garnelen anbraten

In einem hohen Rührgefäß Kokosmilch, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] grüne Currypaste (Achtung: scharf!), Hühnerbrühe, Saft von 2 [3 | 4] Limettenvierteln, 150 ml [225 ml | 300 ml] Wasser\*, Salz\* und Pfeffer\* vermengen.

In einer großen Pfanne mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl\* erhitzen.

Garnelen darin 2 Min. rundum scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



## 4 Gemüse anbraten

In derselben großen Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl\* erhitzen.

Zwiebel und Zucchini darin 4 – 5 Min. anbraten, bis die Zucchini leicht gebräunt ist.

Pfanneninhalte mit vorbereiteter Soße ablöschen, Hitze reduzieren und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das Curry leicht eindickt.

Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



## 5 Garnelen vollenden

Garnelen zurück in die Pfanne geben und abgedeckt 2 – 3 Min. ziehen lassen, bis die Garnelen innen nicht mehr rosa sind.



## 6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und Limettenabrieb unterheben.

Limettenreis auf Teller verteilen, grünes Curry daneben anrichten und mit Erdnüssen toppen.

Guten Appetit!

### grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält ordentlich grünen Chili – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

