

Indisches Korma Curry mit Zucchini

Champignons, Limettenreis und Mandelblättchen

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 767 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Zucchini



braune Champignons



Karotte



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Korma-Paste



Mandelblättchen



Knoblauchzehe



Limette, ungewachst



rote Chilischote



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES MA	1	2	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte DE NL DK	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Korma-Paste 11)	50 g	75 g**	100 g
Mandelblättchen 22)	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	1
rote Chilischote MA ES	1	1	2

**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. 740 g)
Brennwert	433 kJ/104 kcal	3209 kJ/767 kcal
Fett	5,50 g	40,72 g
– davon ges. Fettsäuren	2,98 g	22,04 g
Kohlenhydrate	10,63 g	78,73 g
– davon Zucker	2,12 g	15,70 g
Eiweiß	2,38 g	17,64 g
Salz	0,249 g	1,843 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: 11) Soja **22)** Mandeln

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

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



1 Basmatireis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.
In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



2 Gemüse schneiden

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.
Knoblauch fein hacken.
Limette heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL]
Limettenschale fein abreiben.



3 Gemüse schneiden

Karotte schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.
Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.
Chili längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Mandeln rösten

Mandelblättchen in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie Farbe annehmen. Herausnehmen.



5 Gemüse anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen.
Weiße **Zwiebelringe**, **Knoblauch**, **Karotten**, **Zucchini** und **Champignons** darin 2 – 3 Min. anbraten.
Korma-Paste hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen. Hitze reduzieren und **Curry** abgedeckt ca. 6 – 8 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Am Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** unterrühren.
Curry und **Reis** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **gerösteten Mandelblättchen** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) 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>

