

# Scharfes grünes Gemüsecurry mit Limettenreis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

unter 650 Kalorien **Vegan** **Klimaheld** Thermomix kocht • 630 kcal • Tag 5 kochen

9



Kokosmilch



grüne Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebel



rote Paprika



Jasminreis



Champignons



Gemüsebrühe



Erdnüsse



Limette, ungewachst



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

**thermomix**

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Zucker\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
grüne Currypaste	1	1,5	2
Zucchini <b>ES</b>   <b>NL</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	2	3	3
rote Paprika <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse <b>1</b>	10 g	20 g	20 g
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	1	1	2
Öl*, Wasser*, Zucker*	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. 740 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	2870 kJ/686 kcal
Fett	4,45 g	33,08 g
– davon ges. Fettsäuren	2,87 g	21,29 g
Kohlenhydrate	10,53 g	78,23 g
– davon Zucker	2,24 g	16,64 g
Eiweiß	2,31 g	17,13 g
Salz	0,298 g	2,216 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 **10**) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **VN:** Vietnam **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien



## Für die Soße

Achtung, unser **grünes Curry** ist wirklich sehr scharf! Benutze am besten erst mal etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

**Kokosmilch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), **Gemüsebrühpulver** und 50 g [75 g | 90 g] **Wasser\*** und 1 EL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Reis garen

**Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen das **Gemüse** vorbereiten.

**Tipp:** Nimm den Gareinsatz mit Reis sofort aus dem Mixtopf, wenn die Garzeit abgelaufen ist und lasse den Reis im Gareinsatz ein wenig ausdampfen.



## Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in mundgerechte Stücke schneiden.

**Champignons** je nach Größe vierteln oder halbieren.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



## Gemüse braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Zucchini**, **Paprika**, weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** für 3 Min. scharf anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



## Curry vollenden

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Currysoße** ablöschen, einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

**Limette** heiß abwaschen, Schale abreiben und **Limette** danach in 4 Spalten schneiden.

**Soße** nach der Garzeit mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten** abschmecken.



## Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Limettenabrieb** zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben und dabei den **Reis** etwas auflockern.

**Reis** auf tiefe Teller geben und **Curry** dazu anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**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.