

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Vegan Viel Gemüse Thermomix übernimmt alles • 717 kcal • Tag 3 kochen

3



Jasminreis



Zucchini



rote Paprika



Champignons



Kokosmilch



grüne Currypaste



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Erdnüsse



Limette, ungewachst



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

thermomix

⚡ 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES MA	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	1	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
grüne Currypaste	1 EL**	1,5 EL**	2 EL**
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse 1)	20 g	40 g	40 g
Limette, ungewaschen CO MX BR VN PE 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. 750 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	3000 kJ/717 kcal
Fett	4,79 g	35,80 g
– davon ges. Fettsäuren	2,89 g	21,64 g
Kohlenhydrate	10,45 g	78,14 g
– davon Zucker	2,22 g	16,57 g
Eiweiß	2,52 g	18,84 g
Salz	0,316 g	2,362 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 **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru **ES:** Spanien **NL:** Niederlande



Varoma vorbereiten

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.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und **Gemüse** darauf verteilen. Varoma verschließen.



Für die Soße

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

10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **weiße Frühlingszwiebelringe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), zugeben und **2,5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpulver**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit*** zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



Dampfgaren

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, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Limette heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und **Limette** danach in 4 Spalten schneiden.



Curry vollenden

Gemüse aus dem Varoma unter die **Soße** mischen und **Curry** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.



Weitergaren

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Varoma wieder aufsetzen und **Gemüse 5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!