



Würziges Kokos-Curry

mit frischem Spargel und fluffigem Basmatireis



HELLO SPARGEL

Unser weiß-violetter Spargel wurde ganz frisch in Herford, in der Nähe von Bielefeld, geerntet und bringt heute Würze in unser Koks-Curry!



Basmatireis



Spargel



Eiertomate



Buschbohnen



Karotte



Champignons



Kokosmilch



Frühlingszwiebel



Limette



gelbe Currypaste

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Heute gibt es unser Lieblings-Frühlingsgemüse nicht in der klassischen Variante mit einer würzigen Sauce hollandaise, sondern in einem asiatisch angehauchten Kokos-Curry. Umgeben von knackigen Bohnen, frischen Karotten und angenehm scharfen Frühlingszwiebeln, fühlt sich das edle Stangengemüse pudelwohl und sorgt heute für gute Laune in Deiner Küche. Lass Dir dieses **scharfe** und **kalorienarme** Gericht schmecken.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne** (mit **Deckel**). Entdecke das **würzige Kokos-Curry**.



1 REIS KOCHEN

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] kochendes 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 SPARGEL VORBEREITEN

Weiß-violetten **Spargel** schälen. Enden vom **Spargel** ca. 1 cm breit abschneiden. **Spargelstangen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Eiertomate halbieren, Strunk entfernen und die **Tomatenhälften** vierteln. **Buschbohnen** halbieren. **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Champignons** halbieren. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Limette** in Spalten schneiden.



4 CURRY ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** auf mittlerer Hitze erwärmen, 1 EL [2 EL] **gelbe Currypaste** (**Vorsicht: scharf!**) und weiße **Frühlingszwiebelringe** darin 1 – 2 Min. anbraten.



5 CURRY ABLÖSCHEN

Gemüse in die Pfanne geben und weitere 1 – 2 Min. anbraten, mit **Kokosmilch** ablöschen und zugedeckt 10 – 15 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Basmatireis mit einer Gabel auflockern. Zusammen mit dem **Kokos-Curry** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
weiß-violetter Spargel	200 g	400 g
Eiertomate NL	1	2
Buschbohnen	100 g	200 g
Karotte DE	1	2
braune Champignons	100 g	200 g
Frühlingszwiebel IT	1	2
Limette BR	½ ☞	1
gelbe Currypaste	1 EL ☞	2 EL ☞
Kokosmilch	150 ml	300 ml

Salz*, Pfeffer*, Öl*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	2300 kJ/550 kcal
Fett	5 g	23 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	15 g	71 g
- davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	4 g	15 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, IT: Italien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!