

# Thai-Curry-Risotto mit Pak Choi und Pilzen

getopft mit gerösteten Erdnüssen

Vegan One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 3473 kJ/830 kcal • Tag 3 kochen



Risottoreis



Gemüsebrühe



Kokosmilch



rote Currypaste



Knoblauchzehe



Zwiebel



Limette, ungewachst



geröstete Erdnüsse



Frühlingszwiebel



Pak Choi



braune Champignons



Sojasoße



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	6 g	8 g	12 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Currypaste <b>11</b> )	1	1,5	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Limette, ungewachst <b>VN   BR   CO   MX</b>	1	1	1
geröstete Erdnüsse <b>1</b> )	20 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Sojasoße <b>11</b> ) <b>15</b> )	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*	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. 830 g)
Brennwert	420 kJ/100 kcal	3473 kJ/830 kcal
Fett	4,39 g	36,29 g
– davon ges. Fettsäuren	2,03 g	16,76 g
Kohlenhydrate	12,65 g	104,55 g
– davon Zucker	1,26 g	10,43 g
Eiweiß	2,17 g	17,93 g
Salz	0,345 g	2,851 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 **11**) Soja **15**) Weizen

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

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



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Den Strunk vom **Pak Choi** abschneiden und in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

**Zwiebel** abziehen und fein hacken.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken.

**Champignons** vierteln.



## 2 Für das Curry

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpulver**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und 600 ml [900 ml | 1.200 ml] **Wasser\*** verrühren.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten. Herausnehmen.



## 3 Reis anschwitzen

In dem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erwärmen, gehackte **Zwiebel**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Champignons** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

1 gestr. TL [1,5 gestr. TL | 2 gestr. TL] **rote Currypaste (Achtung: scharf!)** und **Risottoreis** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Dabei alles gut vermengen.

**Tip:** Wenn Du es gerne scharf magst, kannst Du auch 1 EL [1,5 EL | 2 EL] der roten Currypaste verwenden oder am Ende mit der Currypaste abschmecken.



## 4 Risotto kochen

Topfinhalt mit der **Kokosmilch-Mischung** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.

**Limette** vierteln



## 5 Risotto fertigstellen

Nach Ende der Garzeit **Pak Choi** unterheben, das **Risotto** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

**Tip:** Falls Dir der Reis noch zu körnig sein sollte, kannst Du noch etwas **Wasser\*** hinzufügen und das **Risotto** weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



## 6 Anrichten

**Thai-Curry-Risotto** auf Teller verteilen.

Mit **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche **Limettenspalten** dazu reichen.

## Guten Appetit!

### rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich roten Chili – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

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

