

# Veganes Gemüse-Kokos-Curry mit Paprika, Buschbohnen und Cashewkernen

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 704 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Zucchini



Buschbohnen



Paprika multicolor



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Cashewkerne



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



Sojasoße



Ingwer



Gemüsebrühe



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor <b>NL   ES</b>	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Limette, ungewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE   ES</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	2	3	4
Cashewkerne <b>25)</b>	20 g	20 g	40 g
Tomatenmark	35 g**	50 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Ingwer <b>PE   CN   BR   TH</b>	15 g**	23 g**	30 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 730 g)
Brennwert	401 kJ/96 kcal	2945 kJ/704 kcal
Fett	4,40 g	32,32 g
– davon ges. Fettsäuren	2,93 g	21,51 g
Kohlenhydrate	11,44 g	83,96 g
– davon Zucker	2,39 g	17,52 g
Eiweiß	2,25 g	16,50 g
Salz	0,470 g	3,447 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:** 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

(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 CN: China TH: Thailand



## Für die Currysoße

**Ingwer** schälen, in ca. 0,2 cm Scheiben schneiden und in den Mixtopf geben.

**Tipp:** Ingwer ist etwas scharf, taste Dich daher beim Würzen langsam heran.

**Kokosmilch, Gemüsebrühpulver**, „Hello Curry“, **Sojasoße**, 35 g [50 g | 70 g] **Tomatenmark** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./Stufe 10** pürieren. **Currysoße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Währenddessen

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Limette** halbieren.

**Cashewkerne** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.

5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit in der großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weiße **Zwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten, mit vorbereiteter **Currysoße** ablöschen und aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und köcheln lassen.



## Gemüse vorbereiten

**Bohnennenden** abschneiden, **Bohnen** halbieren und auf eine Seite des Varoma-Behälters legen.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden und auf die andere Seite des Varoma-Behälters legen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1,5 cm Stücke schneiden.



## Curry zubereiten

Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt warm halten.

**Gemüse** in die Pfanne zugeben und noch 5 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** die richtige **Bissfestigkeit** erreicht hat. In dieser Zeit die **Currysoße** mit etwas **Limettensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dampfgaren

**Zucchini**stücke auf den Varoma-Einlegeboden geben und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\*** und 1.200 g **Wasser\*** zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und gehackten **Cashewkernen** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

