

Crevetten in grünem Curry mit Zucchini

Limettenreis und gerösteten Erdnüssen

25 – 35 Minuten • 662 kcal • Tag 2 kochen

14



Jasminreis



Crevetten ohne Schale



Zucchini



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, gewachst



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe die Crevetten mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Sieb, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Limette, gewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
grüne Currypaste	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Kokos Curry“	1 x 2 g	2 x 2 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. 690 g)
Brennwert	400 kJ/ 96 kcal	2770 kJ/ 662 kcal
Fett	4.4 g	30.7 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	17.6 g
Kohlenhydrate	10.4 g	72.3 g
– davon Zucker	1.3 g	8.8 g
Eiweiss	3.7 g	26 g
Salz	0.48 g	3.33 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 **5)** Krebstiere

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



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis und „Hello Kokos Curry“ zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Kleine Vorbereitung

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** vierteln.

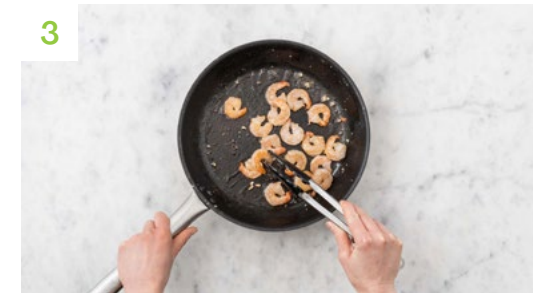
Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zucchini längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Erdnüsse grob hacken.

Crevetten in einem Sieb mit **Wasser** abspülen. Danach trockentupfen.



3 Crevetten anbraten

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, die Hälfte [gesamte] **grüne Currypaste (Achtung: scharf!)**, **Saft** von 2 [4] **Limettenvierteln**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Crevetten und **Knoblauch** darin 1 Min. rundum scharf anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen.



4 Gemüse anbraten

In derselben grossen Bratpfanne erneut 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel und **Zucchini** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Zucchini** leicht gebräunt ist.

Bratpfanneninhalte mit vorbereiteter **Sauce** ablöschen, Hitze reduzieren und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Curry** leicht eindickt.



5 Crevetten vollenden

Crevetten zurück in die Bratpfanne geben und abgedeckt 2 – 3 Min. ziehen lassen, bis die **Crevetten** innen nicht mehr rosa sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

Limettenreis auf Teller verteilen, grünes **Curry** darauf anrichten und mit **Erdnüssen** toppen. Mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält ordentlich grüne Peperoncini – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Prawns in green curry with courgette lime rice and roasted peanuts

25–35 minutes • 662 kcal • Cook on day 2

14



Jasmine rice



Peeled prawns



Courgette



Onion



Garlic clove



Waxed lime



Coconut milk



Green curry paste



Salted peanuts



“Hello Coconut Curry”
spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and pat the prawns dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, water*, oil*, pepper*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 tall mixing bowl, 1 sieve, 1 small pot with lid and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Peeled prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Green curry paste	0.5 x	50 g**	1 x	50 g
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	2 x	20 g
"Hello Coconut Curry" spice mix	1 x	2 g	2 x	2 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 690 g)
Calories	400 kJ/96 kcal	2770 kJ/662 kcal
Fat	4.4 g	30.7 g
– of which saturated fats	2.5 g	17.6 g
Carbohydrate	10.4 g	72.3 g
– of which sugar	1.3 g	8.8 g
Protein	3.7 g	26 g
Salt	0.48 g	3.33 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Peanuts **5)** Shellfish

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil.

Add the rice and "Hello Coconut Curry", cover, and simmer on a low heat for about 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



2 Get prepped

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

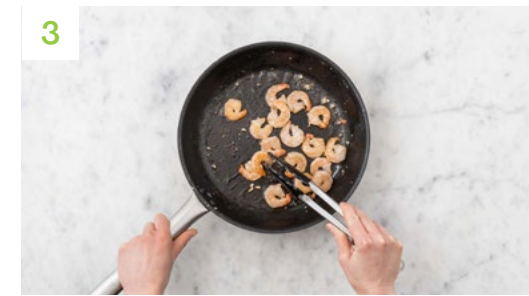
Halve the onion and cut it into thin strips.

Quarter the courgette lengthways and cut into 2 cm pieces.

Finely chop the garlic.

Coarsely chop the peanuts.

Rinse the prawns in a sieve with water. Then pat dry.



3 Fry the prawns

In a tall mixing bowl, mix 150 ml [300 ml] water*, the coconut milk, half [all] of the green curry paste (warning: spicy!), the juice of 2 [4] lime quarters, salt* and pepper*.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan with a lid.

Stir fry the prawns and garlic for 1 min. on a high heat. Then remove from the frying pan.



4 Sauté the vegetables

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in the same large frying pan.

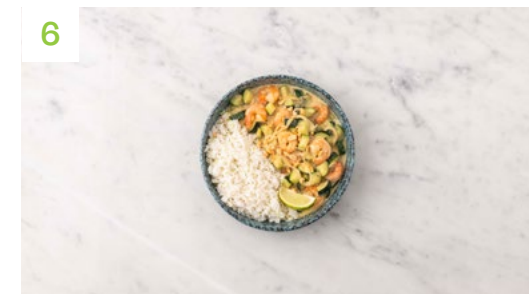
Sauté the mushrooms and onion for 4–5 min. until the mushrooms are slightly browned.

Deglaze the pan with the prepared sauce, reduce the heat and simmer for 4–5 min. until the curry thickens slightly.



5 Finish the prawns

Return the prawns to the pan, cover, and simmer for 2–3 min. until they are no longer pink inside. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Once the rice is cooked, fluff it with a fork and stir in the lime zest.

Apportion the lime rice on plates, arrange the green curry beside it and top with peanuts. Enjoy with the remaining lime wedges.

Green curry paste

Our curry paste contains a good amount of green peperoncini – hence the spiciness. Start with 1 tbsp. and use more as needed.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Curry vert aux crevettes et courgettes riz au citron vert et cacahuètes grillées

25 - 35 minutes • 662 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Riz thaï



Crevettes décortiquées



Courgettes



Oignon



Gousse d'ail



Citron vert ciré



Lait de coco



Pâte de curry vert



Cacahuètes salées



Mélange d'épices
« Hello Coco Curry »



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

C'est parti

Laver les légumes et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, eau*, huile*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 bol mélangeur haut, 1 passoire, 1 petite casserole avec couvercle et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Crevettes décortiquées 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron vert ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pâte de curry vert	0,5 x 50 g**	1 x 50 g
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Coco Curry »	1 x 2 g	2 x 2 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 690 g)
Valeur calorique	400 kJ/ 96 kcal	2770 kJ/ 662 kcal
Lipides	4,4 g	30,7 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	17,6 g
Glucides	10,4 g	72,3 g
- dont sucre	1,3 g	8,8 g
Protéines	3,7 g	26 g
Sel	0,48 g	3,33 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 1) Cacahuètes **5)** Crustacés

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition.

Y verser le riz et le mélange « Hello Coco Curry », couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



4 Faire revenir les légumes

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 0,5 cs [1 cs] d'huile*.

Y faire revenir l'oignon et les courgettes pendant 4 à 5 min jusqu'à ce que les courgettes soient légèrement dorées.

Mouiller le contenu de la poêle avec la sauce préparée, réduire le feu et laisser mijoter 4 à 5 min jusqu'à ce que le curry s'épaississe légèrement.

Pâte de curry vert

Notre pâte de curry contient une bonne quantité de piments verts, d'où son piquant. Commencez plutôt par assaisonner avec 1 cuillère à soupe et utilisez plus si nécessaire.



2 Petite préparation

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la courgette en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 2 cm.

Hacher finement l'ail.

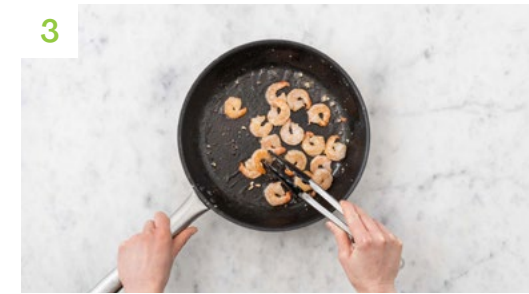
Hacher grossièrement les cacahuètes.

Rincer les crevettes dans une passoire. Les sécher.



5 Finir les crevettes

Remettre les crevettes dans la poêle et laisser mijoter à couvert pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus roses à l'intérieur. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

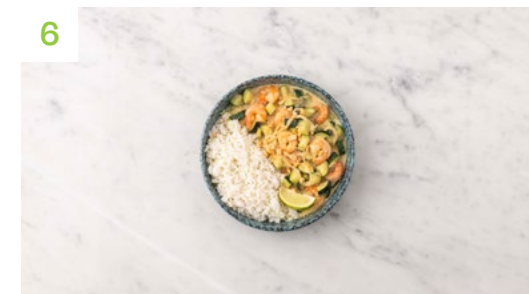


3 Cuire les crevettes

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau*, le lait de coco, la moitié [totalité] de la pâte de curry vert (attention : piquant !), le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 0,5 cs [1 cs] d'huile*.

Y faire revenir à feu vif les crevettes et l'ail de tous les côtés pendant 1 min. Retirer de la poêle.



6 Dresser

Après la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer le zeste de citron vert.

Répartir le riz au citron vert sur les assiettes, dresser le curry vert sur le dessus et garnir de cacahuètes. Déguster avec les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

