

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Viel Gemüse Vegan Family 25 – 35 Minuten • 717 kcal • Tag 3 kochen

12



Jasminreis



Zucchini



Peperoni multicolor



braune Champignons



Frühlingszwiebel



Limette, ungewachst



Kokosmilch



grüne Currypaste



Erdnüsse, gesalzen



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
grüne Currypaste	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	1 x 40 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. 770 g)
Brennwert	390 kJ/ 93 kcal	2999 kJ/ 717 kcal
Fett	4.7 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	2.8 g	21.8 g
Kohlenhydrate	10.4 g	80.2 g
- davon Zucker	2.2 g	16.5 g
Eiweiss	2.4 g	18.4 g
Salz	0.29 g	2.23 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

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

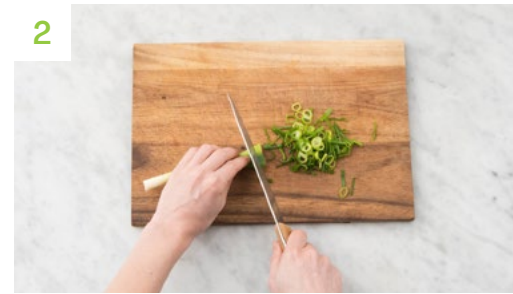


Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [**600 ml**] heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



Gemüse schneiden

Zucchini längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

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



Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, die Hälfte [**gesamte**] **Currypaste**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.



Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zucchini**, **Peperoni**, weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** darin unter Rühren 3 Min. scharf anbraten.



Curry fertigstellen

Hitze etwas reduzieren. **Bratpfanneneinhalt** mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** ablöschen und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

Limette heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

Sauce nach der Garzeit mit dem **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Reis auf tiefe Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und 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!



Spicy green vegetable curry with courgette, peanuts and lime rice

Lots of vegetables **Vegan** Family 25–35 minutes • 717 kcal • Cook on day 3

12



Jasmine rice



Courgette



Mixed peppers



Brown mushrooms



Spring onion



Unwaxed lime



Coconut milk



Green curry paste



Salted peanuts



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, sugar*, vegetable stock powder*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Spring onion	2 x	15-35 g	1 x	120 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Green curry paste	0.5 x	50 g**	1 x	50 g
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 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. 770 g)
Calories	390 kJ/93 kcal	2999 kJ/717 kcal
Fat	4.7 g	36 g
- of which saturated fats	2.8 g	21.8 g
Carbohydrate	10.4 g	80.2 g
- of which sugar	2.2 g	16.5 g
Protein	2.4 g	18.4 g
Salt	0.29 g	2.23 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

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

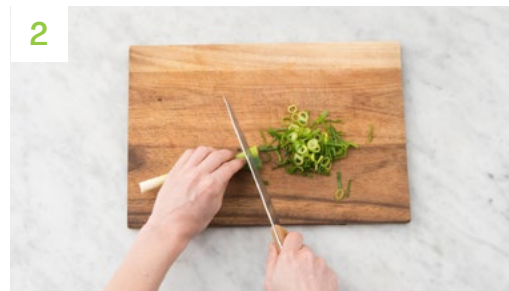


1 Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a small pot with a lid with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil.

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



2 Chop the vegetables

Quarter the courgette lengthways and cut into 1 cm pieces.

Halve and core the pepper and cut into bite-sized pieces.

Cut the mushrooms into quarters or halves depending on their size.

Cut the white and green parts of the spring onions separately into thin rings.



3 For the sauce

Mix the coconut milk, half [all] of the curry paste, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and 50 ml [100 ml] water* in a tall mixing bowl.



4 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan. Stir-fry the courgette, peppers, white spring onions and mushrooms for 3 min.



5 Finish the curry

Reduce the heat slightly. Deglaze the pan with the curry and coconut milk mixture, then simmer for another 8-10 min. until the sauce thickens slightly and the vegetables are soft.

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into 4 wedges.

When it is finished, season the sauce with the juice of 2 [4] lime wedges, salt* and pepper*.



6 Serve

Fluff the rice with a fork and stir in the lime zest. Apportion the rice onto deep plates and top with the curry. Sprinkle with green spring onion rings and peanuts and enjoy with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

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 piquant de légumes, accompagné de courgettes, cacahuètes et riz au citron vert

Beaucoup de légumes | Végétalien | Famille | 25 – 35 minutes • 717 kcal • Cuisiner le 3e jour

12



Riz thaï



Courgettes



Poivrons multicolores



Champignons bruns



Oignons de printemps



Citron vert, non ciré



Lait de coco



Pâte de curry vert



Cacahuètes salées



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 bol mélangeur haut, 1 grandes poêles et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignon de printemps	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pâte de curry vert	0,5 x 50 g**	1 x 50 g
Cacahuètes salées 1)	1 x 20 g	1 x 40 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. 770 g)
Valeur calorique	390 kJ/ 93 kcal	2999 kJ/ 717 kcal
Lipides	4,7 g	36 g
- dont acides gras saturés	2,8 g	21,8 g
Glucides	10,4 g	80,2 g
- dont sucre	2,2 g	16,5 g
Protéines	2,4 g	18,4 g
Sel	0,29 g	2,23 g

Notez 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

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

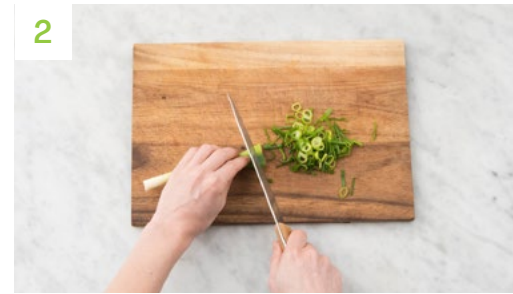


1 Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



2 Couper les légumes

Couper la courgette en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 1 cm.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en morceaux pas trop gros.

Laver les champignons, les couper en 4 ou en 2 selon la taille.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



3 Pour la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger le lait de coco, la moitié [la totalité] de la pâte de curry, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, 1 cc [2 cc] de sucre* et 50 ml [100 ml] d'eau*.



4 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir 3 min à feu vif les courgettes, le poivron, la partie blanche des oignons de printemps et les champignons, en mélangeant.



5 Terminer le curry

Réduire légèrement le feu. Déglacer le contenu de la poêle avec le mélange curry-lait de coco. Laisser mijoter encore 8 à 10 min jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les légumes soient tendres.

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en 4.

Après la cuisson, assaisonner la sauce avec le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Aérer un peu le riz avec la fourchette et ajouter le zeste de citron vert.

Répartir le riz sur les assiettes creuses et dresser le curry. Saupoudrer de rondelles vertes d'oignons de printemps et de cacahuètes. Déguster avec les quartiers de citron vert restants.

Bon appétit !

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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

