

Fry Bodi! Karibische grüne Bohnen mit Pulled Mushroom Coconut Curry

Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2.718 kj/650 kcal • Tag 3 kochen

12



Basmatireis



Kokosflocken



Kokosmilch



Limette



Jalapeño



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Austernpilze



Buschbohnen



Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 Gemüseraffel und 1 kleinen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosflocken	1 x 4 g	1 x 8 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Jalapeño	1 x 30 g**	1 x 30 g
Ingwer	1 x 30 g**	1 x 30 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Austernpilze	1 x 200 g	2 x 200 g
Buschbohnen	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	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. 1.000 g)
Brennwert	392 kj/94 kcal	2718 kj/650 kcal
Fett	4.37 g	30.25 g
- davon ges. Fettsäuren	2.45 g	16.97 g
Kohlenhydrate	11.25 g	77.88 g
- davon Zucker	1.58 g	10.93 g
Eiweiss	2.17 g	15.02 g
Salz	0.010 g	0.071 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 :

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



Zerkleinern

Reis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem kleinen Topf 300 ml [**600ml**] **Wasser** mit etwas **Salz** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren.

Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen. Ggf. warm halten.



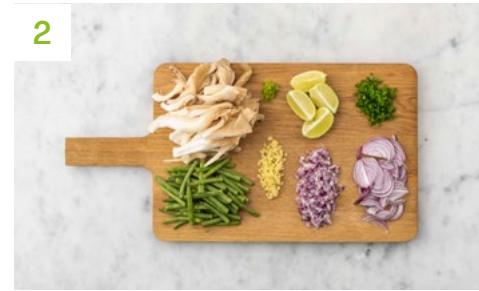
Für das Curry

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel** und **Ingwer** hinzufügen und ca. 2 Min. anschwitzen.

Hälfte vom **Knoblauch** dazupressen, **Austernpilze** und nach Belieben gehackte **Jalapeño** hinzufügen und weitere 2 – 3 anbraten. **Hello Curry** hinzufügen, gut vermengen und den Bratpfanneninhalte mit **Kokosmilch** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen. Das ganze 2 – 3 Min. köcheln lassen bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Gemüse schneiden

Zwiebel halbieren, abziehen und eine Hälfte würfeln, die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte [**den Ganzen**] **Ingwer** schälen und fein hacken. **Jalapeño** halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken (Achtung scharf!).

Limette heiss abwaschen, Schale fein abreiben und **Limette** vierteln. **Austernpilze** in ca. 1 cm dicke Streifen zupfen. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und halbieren.



Bohnen fertigstellen

In dem **Bohnen**-Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen hinzufügen und **Zwiebel** für ca. 2 Min. glasig anschwitzen.

Restlichen Knoblauch dazupressen, **Bohnen** und **Tomatenwürfel** hinzufügen und alles zusammen weitere 2 Min. anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



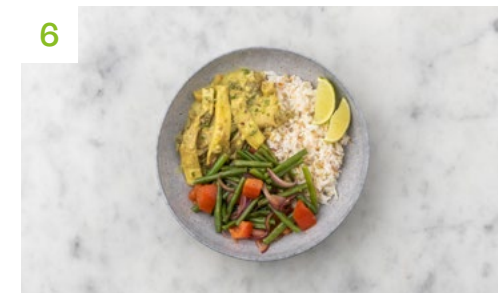
Bohnen kochen

In einen grossen Topf **reichlich Wasser*** füllen und aufkochen lassen.

Buschbohnen in das **kochende Wasser** geben und ca. 8 Min. kochen lassen, bis die **Bohnen** gar sind. Danach abgiessen.

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett **Kokos Flocken** ca. 2 Min. rösten bis sie anfangen zu bräunen und es fein duftet.

Kokosflocken aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Kokosflocken** und 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** unterheben.

Reis auf Teller verteilen, **Pulled Mushrooms** und **Fry body** dazu anrichten.

Nach Belieben mit **restlicher Jalapeño** garnieren und **Limettenspalten** dazu reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Fry Bodi. Caribbean green beans with pulled mushroom coconut curry

Vegetarian Lots of vegetables 30-40 minutes • 2.718 kj/650 kcal • Cook on day 3

12



Basmati rice



Coconut flakes



Coconut milk



Lime



Jalapeño



Ginger



Garlic clove



Red onion



“Hello Curry” spice mix



Oyster mushrooms



French beans



Tomatoes



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 garlic press,
1 sieve, 1 vegetable grater and 1 small pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Coconut flakes	1 x 4 g	1 x 8 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Jalapeño	1 x 30 g**	1 x 30 g
Ginger	1 x 30 g**	1 x 30 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x 4 g	2 x 4 g
Oyster mushrooms	1 x 200 g	2 x 200 g
French beans	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Water*, oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	392 kJ/94 kcal	2.718 kJ/650 kcal
Fat	4.37 g	30.25 g
- incl. saturated fats	2.45 g	16.97 g
Carbohydrate	11.25 g	77.88 g
- incl. sugar	1.58 g	10.93 g
Protein	2.17 g	15.02 g
Salt	0.010 g	0.071 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:

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



1 Chop

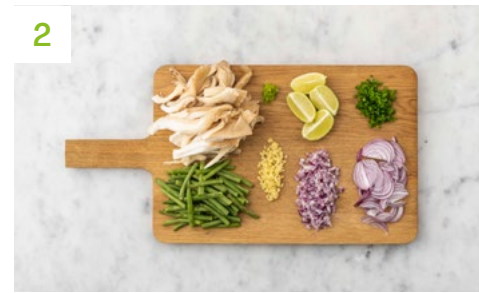
Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Bring 300 ml [600 ml] water to the boil in a small pot with a little salt*, then stir in the rice.

Bring back to the boil and cover with a lid.

Leave to simmer on a low heat for approx. 10 min.

Then remove the pot from the stove and leave the rice, covered, to continue cooking for approx. 10 min. Keep warm if necessary.



2 Chop the vegetables

Cut the onion in half, peel and dice one half and cut the other half into fine strips.

Peel the garlic.

Peel half of [whole] ginger and grate it finely. Halve the jalapeño, remove the seeds and chop finely (warning: spicy). Wash lime with hot water, finely grate the rind and cut the lime into quarters. Tear the oyster mushrooms into strips approx. 1 cm thick. Halve the tomatoes, remove the stalk and cut into roughly 2 cm cubes.

Remove the ends of the French beans and cut in half.



3 Cook the beans

Pour plenty of water* into a large pot and bring to the boil.

Add French beans to the boiling water and cook for about 8 min. until beans are tender. Then drain the noodles.

Toast the coconut flakes for about 2 min. in a large frying pan without adding fat until they start to brown and give off a pleasant aroma.

Then remove them from the frying pan and set them aside.



4 For the curry

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan. Add the chopped onion and ginger and sauté for about 2 min.

Add half of the garlic, add the oyster mushrooms and chopped jalapeño if desired and sauté for another 2-3 min. Add "Hello Curry", mix well and deglaze the frying pan contents with coconut milk and vegetable stock powder. Simmer the whole mix for 2-3 min. until the sauce has thickened. Season with salt* and pepper*.



5 Finish preparing the beans

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the pot for the beans. Add the onion strips and sauté the onion for about 2 min. until translucent.

Press in the remaining garlic, add the beans and diced tomatoes and sauté everything together for another 2 min.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Fluff up the rice with a fork and stir in the coconut flakes and 1 tsp. [2 tsp.] of the lime zest.

Apportion rice onto plates, add pulled mushrooms and fry bodi.

Garnish with remaining jalapeños if desired and serve with lime wedges.

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

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



Fry Bodi ! Haricots verts à la caraïbénne, au curry de noix de coco et champignons effilochés

Végétarien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 2.718 kj/650 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Riz basmati



Flocons de noix de coco



Lait de coco



Citron vert



Jalapeño



Gingembre



Gousse d'ail



Oignon rouge



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Pleurotes



Haricots nains



Tomates



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes
en poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 petite casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Flocons de noix de coco	1 x 4 g	1 x 8 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Jalapeño	1 x 30 g **	1 x 30 g
Gingembre	1 x 30 g **	1 x 30 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pleurotes	1 x 200 g	2 x 200 g
Haricots verts	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	392 kJ/94 kcal	2.718 kJ/650 kcal
Lipides	4.37 g	30.25 g
- dont acides gras saturés	2.45 g	16.97 g
Glucides	11.25 g	77.88 g
- dont sucre	1.58 g	10.93 g
Protéines	2.17 g	15.02 g
Sel	0.010 g	0.071 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 :

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



Hacher

Rincer le riz à l'eau froide* dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'eau* avec un peu de sel* dans une grande casserole et y verser le riz.

Porter à ébullition et mettre le couvercle.

Laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min. Garder au chaud si nécessaire.

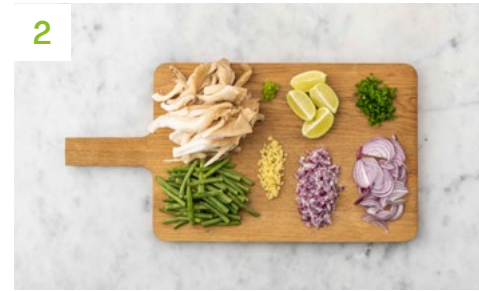


Préparer le curry

Dans la grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter l'oignon et le gingembre hachés et les faire suer env. 2 min. Y presser la moitié de l'ail, ajouter les pleurotes et le jalapeño haché selon les goûts et faire revenir encore 2 à 3 min. Ajouter Hello Curry, bien mélanger et déglacer le contenu de la poêle avec le lait de coco et le bouillon de légumes en poudre. Laisser mijoter le tout 2 à 3 min jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Couper les légumes

Couper l'oignon en deux, l'éplucher et couper une moitié en dés, l'autre moitié en fines lamelles.

Peler l'ail.

Peler et hacher finement la moitié [l'ensemble] du gingembre. Couper le jalapeño en deux, enlever les graines et hacher finement (attention : piquant !). Laver le citron vert à l'eau chaude, râper finement le zeste et couper en quatre. Détacher des bandes de pleurote d'environ 1 cm de large. Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 2 cm.

Enlever les extrémités des haricots nains et les couper en deux.



Terminer les haricots

Dans la casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter les lamelles d'oignon et faire revenir l'oignon env. 2 min jusqu'à ce qu'il devienne transparent.

Presser le reste de l'ail, ajouter les haricots et les dés de tomates et faire revenir le tout 2 min encore.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



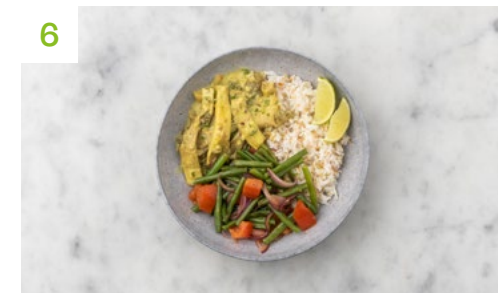
Faire cuire les haricots

Verser une grande quantité d'eau* dans une grande casserole et porter à ébullition.

Plonger les haricots verts dans l'eau bouillante env. 8 min jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Les égoutter.

Dans une grande poêle, sans ajouter de matière grasse, faire griller les flocons de noix de coco env. 2 min jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir et que cela dégage un parfum délicat.

Les sortir ensuite de la poêle et les réserver.



Dresser

Aérer un peu le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert.

Répartir le riz dans les assiettes, y ajouter les champignons effilochés et le Fry bodi.

Garnir à volonté avec le reste de jalapeño et servir avec des quartiers de citron vert.

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 !

