

# Gebackene Curry-Zucchini mit Thai-Basil-Pesto

mindestens -20% Kalorien im Vergleich zu den anderen Rezepten

-20% Kalorien 35 – 45 • 2.476 kj/592 kcal • Tag 2 kochen



Basmatireis



gelbe Currypaste



Limette, vegan



Erdnussbutter



Sojasauce



Zucchini



Thai-Basilikum



Erdnusskerne, ungesalzen



Knoblauch



Rüebli



Frühlingszwiebel



Sesamöl



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer, und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
gelbe Currypaste <b>4)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Limette, vegan	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Erdnussbutter <b>7)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce <b>1) 10)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Zucchini	2 x 220 g	4 x 220 g
Thai-Basilikum	1 x 20 g	2 x 20 g
Erdnusskerne, ungesalzen <b>7)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Knoblauch	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
Sesamöl <b>8)</b>	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Öl*	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

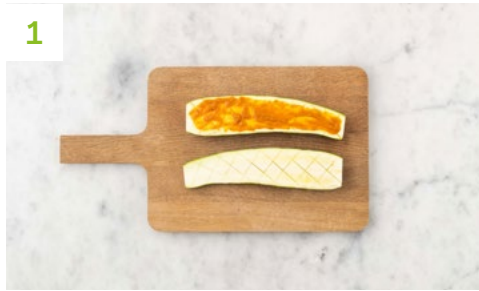
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	2.476 kJ/592 kcal
Fett	4.05 g	21.45 g
– davon ges. Fettsäuren	0.62 g	3.28 g
Kohlenhydrate	15.05 g	79.71 g
– davon Zucker	3.16 g	16.72 g
Eiweiss	3.45 g	18.26 g
Salz	0.673 g	3.562 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)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **7)** Erdnüsse oder Erdnusszeugnisse **8)** Sesamsamen oder Sesamamenerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



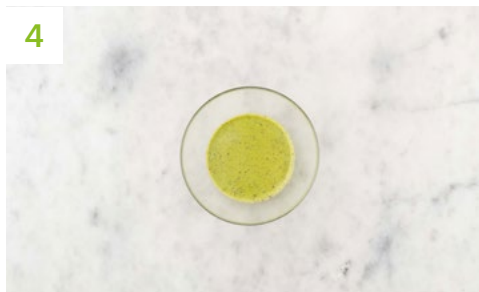
## Zucchini backen

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der gelben **Currypaste** zusammen mit 1 TL [2 TL] **Öl\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** verrühren.

Enden der **Zucchini** abschneiden und längs halbieren.

Die **Schnittseite** der **Zucchini** gitterförmig 0.5 cm tief einschneiden und möglichst nicht durchschneiden.

Die **Zucchettihälften** mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen, **Schnittseite** mit der **Curry-Öl-Mischung** einreiben und für 30 – 35 Min. backen, bis die **Zucchini** innen weich ist.



## Saucen zubereiten

In einer kleinen Schüssel die **Erdnussbutter** zusammen mit dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten**, der Hälfte der **Sojasauce** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** zu einer **cremigen Sauce** verquirlen.

**Thai-Basilikum-Blätter** zusammen mit den **Erdnüssen**, der Hälfte [alles] des **Sesamöls**, dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten**, restlichen **Knoblauch**, der restlichen **Sojasauce** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** verarbeiten.



## Gemüse schneiden

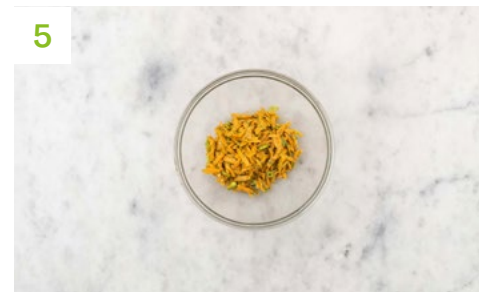
Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Limette** heiss abwaschen, 0.5 TL [1 TL] **Limettenschale** abreiben.

**Limette** vierteln.

**Thai-Basilikum-Blätter** vom Stiel abzupfen.



## Karottensalat

Die **Rüebli** schälen und grob raspeln oder hobeln.

**Rüebli** zusammen mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 EL [2 EL] **Pesto** in einer grosse Schüssel geben und gut vermengen.

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



## Reis kochen

**Basmatireis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem kleinen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen und den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** zusammen mit der Hälfte des **Knoblauchs** etwa 2 Min. anbraten.

Restliche **Currypaste** und den **Reis** hinzugeben und für 1 weitere Min. anbraten. Mit 300 ml [600 ml] **Wasser\*** ablöschen, einmal aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Anrichten

Den **Limettenabrieb** zum **Reis** geben, **Reis** auflockern und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Zucchini** nach der Garzeit zusammen mit dem **Curry-Reis** und dem **Rüebli**salat auf Tellern anrichten und **Erdnussauce** und **Thai-Basilikum-Pesto** darüber verteilen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!

