

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen

dazu Champignons auf Jasminreis, getoppt mit Peperoncini

Vegan Viel Gemüse 15 – 25 Minuten • 2.761 kj/660 kcal • Tag 3 kochen



Buschbohnen



braune Champignons



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Rüebli



Kokosmilch



Limette, ungewachst



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Messbecher

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
braune Champignons	1 x 225 g	1 x 300 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	1 x 140 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Limette, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gemüsebouillonpulver*,	Angaben im Text	
Wasser*, Öl*	nach Geschmack	
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	371 kJ/89 kcal	2761 kJ/660 kcal
Fett	4.00 g	29.80 g
- davon ges. Fettsäuren	2.82 g	21.01 g
Kohlenhydrate	10.77 g	80.20 g
- davon Zucker	2.02 g	15.05 g
Eiweiss	2.32 g	17.27 g
Salz	0.217 g	1.620 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 : 9) Senf.

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



Gemüse schneiden

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Rüebli schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Enden der **Bohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Reis garen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



Für das Curry

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weisse **Zwiebelringe** und **gehackten Knoblauch** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

Currypaste zugeben und 1 Min. mit anbraten.

Mit **Kokosmilch** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Rüeblischeiben, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 12 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Währenddessen

Limette halbieren und in Spalten schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Abschmecken

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



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.

Yellow coconut curry with beans

served with mushrooms on jasmine rice, topped with peperoncini

Vegan Lots of vegetables 15-25 minutes • 2.761 kj/660 kcal • Cook on day 3

31



French beans



Brown mushrooms



Red peperoncini



Spring onions



Jasmine rice



Carrots



Coconut milk



Lime, unwaxed



Yellow curry paste



Garlic cloves



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, salt*, pepper*, water*, oil*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 small pot with lid and 1 measuring jug

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
French beans	1 x 200 g	1 x 400 g
Brown mushrooms	1 x 225 g	1 x 300 g
Red peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Spring onions	2 x 35 g	1 x 140 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Lime, unwaxed	1 x 75 g**	1 x 75 g
Yellow curry paste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*	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

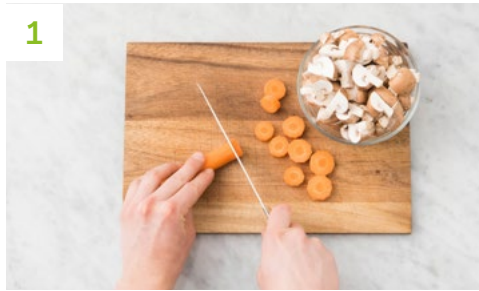
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	371 kJ/89 kcal	2.761 kJ/660 kcal
Fat	4.00 g	29.80 g
- incl. saturated fats	2.82 g	21.01 g
Carbohydrate	10.77 g	80.20 g
- incl. sugar	2.02 g	15.05 g
Protein	2.32 g	17.27 g
Salt	0.217 g	1.620 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: 9) Mustard.

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



1 Chop the vegetables

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

Peel the carrots and cut into discs about 1 cm thick.

Cut off the ends of the beans and cut the beans in half.

Slice the green and white parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Peel and finely chop the garlic.



2 Cook the rice

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

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

Cover and simmer on low heat for about 10 min.

Then remove from the stove, leave covered and allow to cool for 10 min.



3 For the curry

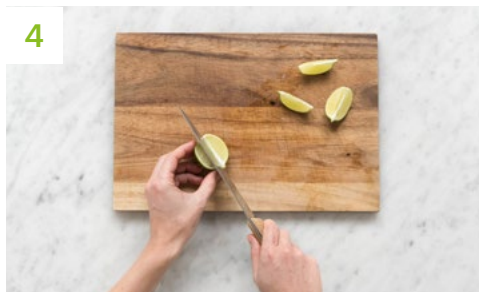
Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large pot on medium heat.

Sauté the white onion rings and chopped garlic for about 2 min. until glazed.

Add the curry paste and sauté for 1 more minute.

Deglaze with coconut milk and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and bring to the boil.

Add the carrot slices, beans and mushroom quarters. Reduce the heat a little, cover, and simmer for another 12-15 minutes until the vegetables are soft.



4 In the meantime

Halve the lime and cut it into wedges.

Halve the peperoncini, remove the seeds, and cut the peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).



5 Season

Remove the curry from the stove when cooked, add lime juice to taste and season with salt* and pepper*.



6 Serve

Fluff the jasmine rice up with a fork, apportion onto plates and serve with the curry.

Sprinkle with the green spring onion rings and peperoncini strips (warning: spicy!) and enjoy.

Bon appetit!

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!



Curry jaune à la noix de coco, haricots et champignons sur riz thaï garni de piments

Végétarien Beaucoup de légumes 15 – 25 minutes • 2.761 kj/660 kcal • Consommer dans les 3 jours

31



Haricots verts



Champignons bruns



Piment rouge



Oignons de printemps



Riz thaï



Carottes



Lait de coco



Citron vert non ciré



Pâte de curry jaune



Gousse d'ail



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, sel*, poivre*, eau*, huile*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle et 1 verre doseur

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Champignons bruns	1 x 225 g	1 x 300 g
Piment rouge	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	1 x 140 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*	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	371 kJ/89 kcal	2.761 kJ/660 kcal
Lipides	4.00 g	29.80 g
- dont acides gras saturés	2.82 g	21.01 g
Glucides	10.77 g	80.20 g
- dont sucre	2.02 g	15.05 g
Protéines	2.32 g	17.27 g
Sel	0.217 g	1.620 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 : 9) moutarde

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



Couper les légumes

Couper en quatre ou en deux les champignons selon leur taille.

Éplucher les carottes et couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur.

Équeuter les haricots verts et les couper en deux.

Couper les oignons de printemps en rondelles fines en séparant les parties vertes et blanches.

Peler et hacher finement l'ail.



Cuire le riz

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

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler*, ajouter le riz thaï et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



Préparer le curry

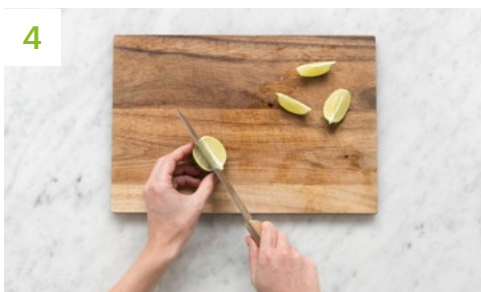
Dans une grande casserole, chauffer à feu moyen 0.5 cs [1 cs] d'huile*.

Faire blondir les rondelles blanches d'oignon de printemps et l'ail haché env. 2 min.

Ajouter la pâte de curry et faire revenir 1 minute.

Déglacer avec le lait de coco et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre et porter à ébullition.

Ajouter les rondelles de carotte, les morceaux de haricots, les quartiers de champignons. Réduire le feu et laisser mijoter avec le couvercle 12 à 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Pendant ce temps

Couper le citron vert en deux, puis en tranches.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention : piquant !).



Assaisonner

Retirer le curry du feu à la fin du temps de cuisson, ajouter du jus de citron vert selon les goûts, saler* et poivrer*.



Dresser

Aérer le riz thaï avec une fourchette, disposer dans l'assiette et placer dessus le curry.

Garnir de rondelles vertes d'oignons de printemps et de piment rouge (attention : piquant !), puis déguster.

Bon appétit !

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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

