

Gelbes Kokoscurry mit Bohnen & Champignons auf Jasminreis, getoppt mit Peperoncini

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 667 kcal • Tag 3 kochen



Buschbohnen



braune Champignons



rote Peperoncini



Jasminreis



Rüebli



Kokosmilch



Limette, ungewachst



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



Koriander



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
braune Champignons	1 x 225 g	2 x 225 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 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	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
gelbe Currypaste 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

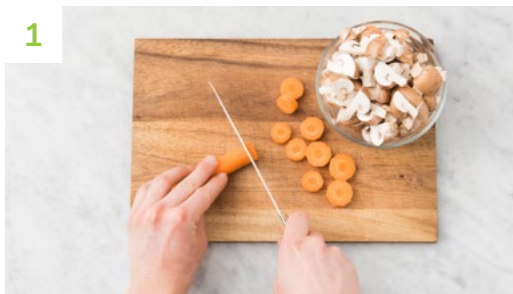
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	383 kJ/ 92 kcal	2791 kJ/ 667 kcal
Fett	4.12 g	30.05 g
– davon ges. Fettsäuren	2.88 g	21.01 g
Kohlenhydrate	11.12 g	81.01 g
– davon Zucker	1.99 g	14.50 g
Eiweiss	2.40 g	17.47 g
Salz	0.346 g	2.519 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!)



1 Gemüse schneiden

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

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

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.



2 Reis garen

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

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



3 Für das Curry

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen und **Knoblauch** darin ca. 2 Min. anbraten.

Currypaste zugeben und 1 Min. mit anbraten.

Mit **Kokosmilch**, „**Hello Curry**“ 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.



4 Währenddessen

Limette halbieren und in Spalten schneiden.

Peperoncini halbieren, entkernen und

Peperoncinihälften in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). **Koriander** grob hacken.



5 Abschmecken

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



6 Anrichten

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

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

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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Yellow coconut curry with beans & mushrooms on jasmine rice, topped with peperoncini

Vegan Family 30-40 minutes • 667 kcal • Cook on day 3



French beans



Brown mushrooms



Red peperoncini



Jasmine rice



Carrots



Coconut milk



Lime, unwaxed



Yellow curry paste



Garlic cloves



Coriander



Spice mix
"Hello Curry"



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, oil*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 small pot with lid and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Brown mushrooms	1 x	225 g	2 x	225 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 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	0.5 x	75 g**	1 x	75 g
Yellow curry paste 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
"Hello Curry" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 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

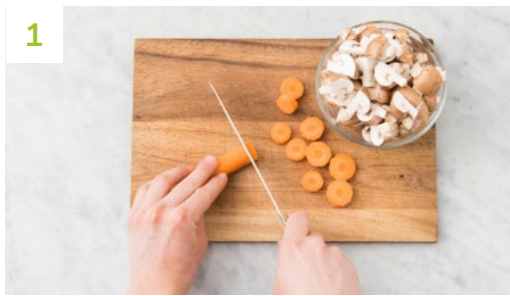
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 730 g)
Calories	383 kJ/ 92 kcal	2791 kJ/ 667 kcal
Fat	4.12 g	30.05 g
- incl. saturated fats	2.88 g	21.01 g
Carbohydrate	11.12 g	81.01 g
- incl. sugar	1.99 g	14.50 g
Protein	2.40 g	17.47 g
Salt	0,346 g	2,519 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

Heat 300 ml [600 ml] water* in the kettle.

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

Peel carrots and cut into slices about 1 cm thick.

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

Peel and finely chop the garlic.



2 Cook the rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hotwater*, add a pinch of salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to swell for at least 10 min.



3 For the curry

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large pot on a medium heat and sauté the garlic in it for approx. 2 min.

Add the curry paste and sauté for 1 more minute.

Add coconut milk, "Hello Curry" and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and bring to the boil.

Add the carrot slices, bean halves 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 core, and cut the peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!). Roughly chop the coriander.



5 Season

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



6 Serve

Fluff rice up with a fork, apportion onto plates, and add curry.

Sprinkle with the coriander and peperoncini strips (warning: spicy!) and enjoy.

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.

Bon appetit!

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 avec haricots et champignons sur riz thaï et garni de piment

Végétalien **Famille** 30 – 40 minutes • 667 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Haricots verts



Champignons bruns



Piment rouge



Riz thaï



Carottes



Lait de coco



Citron vert, non ciré



Pâte de curry jaune



Gousse d'ail



Coriandre



Mélange d'épices
« Hello Curry »



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Champignons bruns	1 x 225 g	2 x 225 g
Piment rouge	0.5 x 15 g**	1 x 15 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	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Pâte de curry jaune 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 4 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.

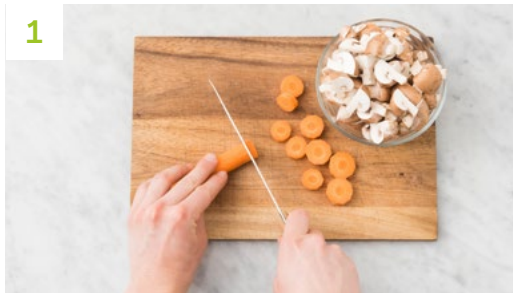
Valeurs nutritionnelles moyennes pour (calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 730 g)
Valeur calorique	383 kJ/ 92 kcal	2791 kJ/ 667 kcal
Lipides	4,12 g	30,05 g
– dont acides gras saturés	2,88 g	21,01 g
Glucides	11,12 g	81,01 g
– dont sucre	1,99 g	14,50 g
Protéines	2,40 g	17,47 g
Sel	0,346 g	2,519 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 !)



1 Couper les légumes

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans une bouilloire.

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

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

Équeuter les haricots verts et les couper en deux.

Peler et hacher finement l'ail.



2 Cuire le riz

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* légèrement et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler le riz au moins 10 min.



3 Préparer le curry

Dans une grande casserole, faire chauffer à feu moyen 0.5 cs [1 cs] d'huile* et faire revenir l'ail env. 2 min.

Ajouter la pâte de curry et faire revenir 1 minute.

Déglacer avec le lait de coco, « Hello Curry » et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, porter à ébullition.

Ajouter les rondelles de carottes, les haricots coupés, 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.



4 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 !).

Hacher grossièrement la coriandre.



5 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*.



6 Dresser

Aérer le riz avec une fourchette, disposer dans l'assiette et garnir du curry.

Garnir de coriandre et de lamelles de piment (attention : piquant !), puis déguster.

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.

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 !

