

Indisches Korma Curry mit Zucchetti Champignons und Limetten-Reis

Vegan 30 – 40 Minuten • 3.251 kj/777 kcal • Tag 3 kochen

6



Rüebli



Basmatireis



braune Champignons



Limette



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Mandelblättchen



Zucchetti



Korma-Paste



rote Peperoncini



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Mandelblättchen 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Korma-Paste 10)	1 x 50 g	2 x 100 g
Wasser*, 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	436 kJ/104 kcal	3.251 kJ/777 kcal
Fett	5.64 g	42.05 g
- davon ges. Fettsäuren	3.15 g	23.51 g
Kohlenhydrate	10.49 g	78.18 g
- davon Zucker	2.16 g	16.11 g
Eiweiss	2.36 g	17.59 g
Salz	0.249 g	1.860 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 : 7) Schalenfrüchte: Mandel (*Amygdalus communis* L.) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.

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



Basmatireis kochen

Zitronengras quer halbieren.

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

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

Reis einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



Gemüse schneiden

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Limette heiss abwaschen und 1 TL [2 TL]

Limettenschale abraffeln.



Gemüse schneiden

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.

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



Mandeln rösten

Mandelblättchen in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie Farbe annehmen. Herausnehmen.



Gemüse anbraten

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und weisse **Zwiebelringe**, **Knoblauch**, **Rüebli**, **Zucchini** und **Champignons** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Korma-Paste hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen. Hitze reduzieren und **Curry** abgedeckt ca. 6 – 8 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Am Ende der Garzeit **Reis** mit einer Gabel auflockern und 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** unterrühren.

Curry und **Reis** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, gerösteten **Mandelblättchen** 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.

Indian korma curry with courgette mushrooms and lime rice

Vegan 30-40 minutes • 3.251 kj/777 kcal • Cook on day 3

6



Carrots



Basmati rice



Brown mushrooms



Lime



Spring onion



Coconut milk



Garlic cloves



Almond flakes



Courgette



Korma paste



Red peperoncini



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 large frying pan with lid, 1 small pot with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Almond flakes 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Korma paste 10)	1 x 50 g	2 x 100 g
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	436 kJ/104 kcal	3.251 kJ/777 kcal
Fat	5.64 g	42.05 g
- incl. saturated fats	3.15 g	23.51 g
Carbohydrate	10.49 g	78.18 g
- incl. sugar	2.16 g	16.11 g
Protein	2.36 g	17.59 g
Salt	0.249 g	1.860 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: 7) Nuts: almonds (*Amygdalus communis* L.) and products thereof **10)** Soya or soya products.

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



Cook basmati rice

Halve lemon grass crossways.

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

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

Stir in the rice, cover and simmer over low heat for approx. 10 min.

Then take the pot from the stove, cover it, and leave the rice to swell for at least 10 min.



Chop vegetables

Cut the ends off the courgettes, halve them lengthways, then slice into half-moons 1 cm thick.

Finely slice the white and green parts of the spring onion into rings and keep them separate.

Peel and finely chop the garlic.

Wash the lime with hot water and grate 1 tsp. [2 tsp.] lime zest.



Chop vegetables

Peel carrots and cut them diagonally into slices 0.5 cm thick.

Cut mushrooms into halves or quarters depending on their size.

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



Roast almonds

Roast the almond flakes in a large frying pan without fat for 1-3 minutes until they take on colour. Remove from the frying pan.



Sauté vegetables

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on a high heat and sauté the white onion rings, garlic, carrots, courgette and mushrooms for 2-3 minutes.

Add the korma paste and deglaze with coconut milk.

Reduce the heat and simmer the curry on low heat for around 6-10 minutes until the vegetables are soft.

Season the curry with salt* and pepper*.



Serve

At the end of cooking time, fluff up the rice with a fork and stir in 1 tsp. [2 tsp.] lime zest.

Apportion the curry and rice on deep plates, sprinkle with green spring onion rings, toasted almond flakes and peperoncini strips (warning: spicy!) and enjoy.

Bon appetit!

You 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 indien Korma aux courgettes, riz aux champignons et au citron vert

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.251 kj/777 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Carottes



Riz basmati



Champignons bruns



Citron vert



Oignon de printemps



Lait de coco



Gousse d'ail



Amandes effilées



Courgettes



Pâte de Korma



Piment rouge



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
eau*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre-doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Citron vert	1 x 75 g **	1 x 75 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Amandes effilées 7	1 x 20 g	2 x 20 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Pâte korma 10	1 x 50 g	2 x 100 g
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	436 kJ/104 kcal	3.251 kJ/777 kcal
Lipides	5.64 g	42.05 g
- dont acides gras saturés	3.15 g	23.51 g
Glucides	10.49 g	78.18 g
- dont sucre	2.16 g	16.11 g
Protéines	2.36 g	17.59 g
Sel	0.249 g	1.860 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 : 7) fruits à coque : Amande (*Amygdalus communis* L.) et produits à base d'amandes **10**) soja ou produits à base de soja

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



Cuire le riz basmati

Couper la citronnelle en deux dans le sens de la largeur.

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

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

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

Retirer ensuite du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



Griller les amandes

Faire griller les amandes effilées dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles se colorent. Retirer du feu.



Couper les légumes

Couper les extrémités de la courgette, la couper ensuite en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler et hacher finement l'ail.

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



Couper les légumes

Peler les carottes et couper en diagonale en tranches de 0.5 cm.

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

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



Faire revenir les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la même poêle à feu vif et faire revenir les rondelles d'oignon blanc, l'ail, les carottes, les courgettes et les champignons 2 à 3 minutes.

Ajouter la pâte de Korma et déglacer avec le lait de coco.

Baisser le feu et laisser mijoter la sauce au curry à feu doux environ 6 à 8 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Assaisonner le curry avec du sel* et du poivre*.



Dresser

À la fin de la cuisson, aérer le riz à l'aide d'une fourchette et incorporer 1 cc [2 cc] de zeste de citron vert. Répartir le curry et le riz dans des assiettes creuses, parsemer de rondelles vertes d'oignons de printemps, d'amandes effilées grillées et de lanières de piment (attention, ça pique !) et déguster.

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 !

