



Indisches Korma Curry mit Zucchetti

Champignons, Limettenreis und Mandelblättchen

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 768 kcal • Tag 3 kochen

7



Rüebli



Basmatireis



braune Champignons



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Mandelblättchen



Zucchetti



Korma-Paste



rote Peperoncini



Natürlicher
Geschmack

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rübli	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, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Mandelblättchen 22)	1 x 20 g	2 x 20 g
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
Korma-Paste 11)	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	434 kJ/ 104 kcal	3213 kJ/ 768 kcal
Fett	5.52 g	40.88 g
- davon ges. Fettsäuren	2.98 g	22.07 g
Kohlenhydrate	10.59 g	78.42 g
- davon Zucker	2.13 g	15.75 g
Eiweiß	2.37 g	17.57 g
Salz	0.249 g	1.842 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: 11) Soja 22) Mandeln

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



Basmatireis kochen

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **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

Zucchetti längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

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

Knoblauch fein hacken.

Limette heiss abwaschen. 1 TL [2 TL] **Limettenschale** fein abraffeln.



Gemüse schneiden

Rübli schälen und schräg in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und

Peperoncinhälften 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.

Weisse **Zwiebelringe**, **Knoblauch**, **Rübli**, **Zucchetti** 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 **Peperoncinstreifen** (**Achtung: scharf!**) bestreuen und genießen.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegegrad variieren kann.

En Guete!

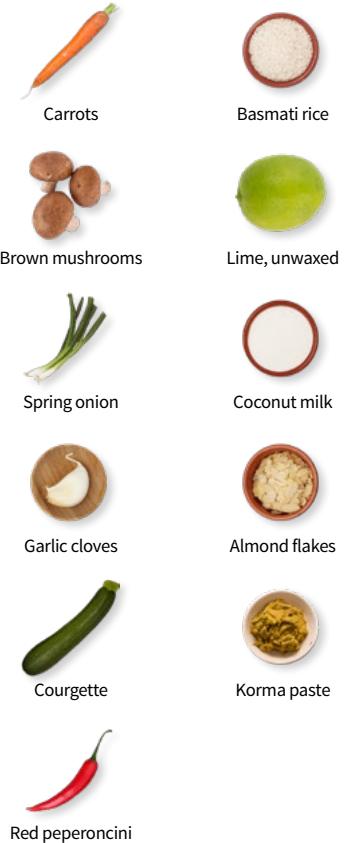


Indian korma curry with courgette

mushrooms, lime rice and almond flakes

7

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 768 kcal • Cook on day 3



Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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, unwaxed	1 x	75 g**	1 x 75 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x 15-25 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x 500 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x 4 g
Almond flakes 22)	1 x	20 g	2 x 20 g
Courgette	1 x	220 g	2 x 220 g
Korma paste 11)	1 x	50 g	2 x 50 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x 15 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. 740 g)
Calories	434 kJ/ 104 kcal	3213 kJ/ 768 kcal
Fat	5.52 g	40.88 g
- incl. saturated fats	2.98 g	22.07 g
Carbohydrate	10.59 g	78.42 g
- incl. sugar	2.13 g	15.75 g
Protein	2.37 g	17.57 g
Salt	0.249 g	1.842 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: 11) Soya 22) Almonds

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



Cook the basmati rice

Heat plenty of water* in the kettle.
Fill a small pot with 300 ml [600 ml] boiling water*, add salt* and bring to the boil again.
Stir in the rice, cover and simmer over low heat for about 10 min.
Then take the pot from the stove, cover it, and leave the rice to swell for at least 10 min.



Chop the vegetables

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm half-moons.
Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.
Finely chop the garlic.
Wash the lime with hot water. Finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of lime zest.



Chop the vegetables

Peel the carrots and cut them diagonally into 0.5 cm slices.
Cut the mushrooms into halves or quarters depending on their size.
Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and cut the halves into thin strips (warning: spicy!).



Roast the almonds

Roast the almond flakes in a large frying pan without fat for 1-2 min. until they take on colour.
Remove from the pan.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan on a high heat.
Sauté the white onion rings, garlic, carrots, courgette and mushrooms in it for 2-3 min.
Add the korma paste and deglaze with coconut milk.
Reduce the heat and simmer the curry on low heat for 6-8 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!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary.



Curry indien Korma aux courgettes, champignons, riz au citron vert et amandes effilées

7

Végétalien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 768 kcal • Cuisiner au 3e jour



C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Les bases de votre cuisine *

Eau*, huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Carottes	2x	100 g	4x	100 g
Riz basmati	1x	150 g	1x	300 g
Champignons bruns	1x	150 g	1x	300 g
Citron vert, non ciré	1x	75 g**	1x	75 g
Oignon de printemps	1x	15-25 g	2x	15-25 g
Lait de coco	1x	250 ml	1x	500 ml
Gousse d'ail	1x	4 g	2x	4 g
Amandes effilées 22)	1x	20 g	2x	20 g
Courgettes	1x	220 g	2x	220 g
Pâte korma 11)	1x	50 g	2x	50 g
Piment rouge	1x	15 g	2x	15 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. 740 g)
Valeur calorique	434 kJ/ 104 kcal	3213 kJ/ 768 kcal
Lipides	5,52 g	40,88 g
- dont acides gras saturés	2,98 g	22,07 g
Glucides	10,59 g	78,42 g
- dont sucre	2,13 g	15,75 g
Protéines	2,37 g	17,57 g
Sel	0,249 g	1,842 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 : 11) soja 22) amandes.

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



1

Cuire le riz basmati

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, 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.



2

Couper les légumes

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur.

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

Hacher finement l'ail.

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



3

Couper les légumes

Peler les carottes et les 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 de piment en lamelles (attention : piquant !).



4

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.



5

Faire revenir les légumes

Dans la même poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les rondelles blanches d'oignons de printemps, l'ail, les carottes, les courgettes et les champignons pendant 2 à 3 min.

Ajouter la pâte de Korma et déglaçer 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*.



6

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, piquant !) et déguster.

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants.

Bon appétit !