

Mildes gelbes Curry mit Zucchini Champignons und fluffigem Basmatireis

Vegan 30 – 40 Minuten • 2.987 kJ/714 kcal • Tag 3 kochen

6



Rüebli



Basmatireis



braune Champignons



Limette



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Zitronengras



Cashewkerne



gelbe Currypaste



Zucchini



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Gemüeschäler, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel 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
Zitronengras	1 x 20 g	2 x 20 g
Cashewkerne 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
gelbe Currypaste 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 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	409 kJ/98 kcal	2.987 kJ/714 kcal
Fett	4.95 g	36.19 g
- davon ges. Fettsäuren	3.19 g	23.30 g
Kohlenhydrate	10.68 g	78.02 g
- davon Zucker	2.15 g	15.67 g
Eiweiss	2.28 g	16.63 g
Salz	0.215 g	1.570 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 : 4) Senf oder Senfezeugnisse 7) Schalenfrüchte: Kaschunuss (Anacardium occidentale) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



1 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 und Hälfte des **Zitronengrases** einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

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



2 Gemüse schneiden

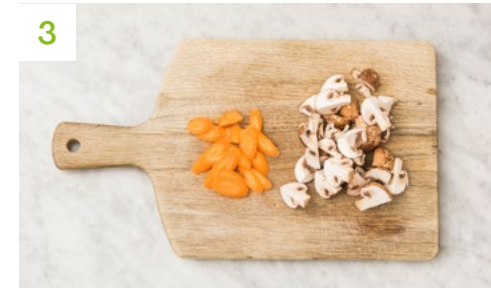
Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Limette heiss abwaschen und Schale der **Limette** abraffeln.

Limette halbieren und in Spalten schneiden.



3 Gemüse schneiden

Rüebli schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.



4 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und weisse **Zwiebelringe** und **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten.

Anschliessend **Rüebli**, **Zucchini** und **Champignons** in die Bratpfanne geben und kurz 2 Min. anbraten.

Danach **Currypaste** und restliches **Zitronengras** hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen.

Hitze reduzieren und **Currysauce** für ca. 6 - 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 Curry vollenden

Am Ende der Garzeit **Zitronengras** aus dem **Curry** und aus dem **Reis** nehmen.

Saft von 2 [4] **Limettenspalten** in die Bratpfanne pressen.

Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Basmatireis mit einer Gabel auflockern und 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** unterrühren.



6 Anrichten

Basmatireis zusammen mit dem **Curry** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und mit **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Mild yellow curry with courgette, mushrooms and fluffy basmati rice

Vegan 30-40 minutes • 2.987 kj/714 kcal • Cook on day 3

6



Carrot



Basmati rice



Brown mushrooms



Lime



Spring onions



Coconut milk



Garlic cloves



Lemongrass



Cashew nuts



Yellow curry paste



Courgettes



- 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, vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 vegetable peeler, 1 large frying pan, 1 small pot with lid and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Carrot	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
Lemon grass	1 x 20 g	2 x 20 g
Cashews 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Yellow curry paste 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 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. 1.000 g)
Calories	409 kJ/98 kcal	2.987 kJ/714 kcal
Fat	4.95 g	36.19 g
- incl. saturated fats	3.19 g	23.30 g
Carbohydrate	10.68 g	78.02 g
- incl. sugar	2.15 g	15.67 g
Protein	2.28 g	16.63 g
Salt	0.215 g	1.570 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: 4) Mustard or mustard products **7)** Nuts: cashew (Anacardium occidentale) or products thereof.

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



1 Cook basmati rice

Halve **lemon grass** crossways.

Rinse **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 **salt*** and bring to the boil.

Stir in **rice** and half of the **lemon grass**, then cover and simmer on 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.



2 Chop vegetables

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

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep separate.

Peel and finely chop the **garlic**.

Wash **lime** in **hot water** and grate **lime zest**.

Halve **lime** and cut it into wedges.



3 Chop vegetables

Peel **carrot** and cut diagonally into thin slices.

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



4 Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on high heat and sauté white **onion rings** and **garlic** for 3 min.

Then add **carrot**, **courgette** and **mushrooms** to the frying pan and sauté briefly for 2 min.

Then add **curry paste** and the rest of the **lemon grass** and deglaze with **coconut milk**.

Reduce heat and simmer **curry sauce** on low heat for approx. 6-10 min. until the **vegetables** are soft.



5 Finish curry

At the end of the cooking time, remove **lemon grass** from the **curry** and the **rice**.

Squeeze **juice** from 2 [4] **lime wedges** into the frying pan.

Season the **curry** with **salt*** and **pepper***.

Fluff up the **basmati rice** with a fork and stir in 1 tsp. [2 tsp.] **lime zest**.



6 Serve

Apportion **basmati rice** and **curry** onto deep plates, sprinkle with green **spring onion** rings and **cashews**, and enjoy with the **lime wedges**.

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 jaune doux avec courgettes champignons et riz basmati moelleux

Végétalien 30 – 40 minutes • 2.987 kj/714 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Carottes



Riz basmati



Champignons bruns



Citron vert



Oignons de printemps



Lait de coco



Gousse d'ail



Citronnelle



Noix de cajou



Pâte de curry jaune



Courgettes



- 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, les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 économe, 1 grande poêle, 1 casserole avec couvercle 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
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citronnelle	1 x 20 g	2 x 20 g
Noix de cajou 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Pâte de curry jaune 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 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	409 kJ/98 kcal	2.987 kJ/714 kcal
Lipides	4.95 g	36.19 g
- dont acides gras saturés	3.19 g	23.30 g
Glucides	10.68 g	78.02 g
- dont sucre	2.15 g	15.67 g
Protéines	2.28 g	16.63 g
Sel	0.215 g	1.570 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 : 4) Moutarde ou produits à base de moutarde 7) Noix : Noix de cajou (Anacardium occidentale) ou produits fabriqués à partir de celle-ci.

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



1 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 verser le **riz** et la moitié de la **citronnelle**, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes.

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



2 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.

Couper les **oignons 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 en râper le **zeste**.

Couper le **citron vert** en deux, puis en tranches.



3 Couper les légumes

Éplucher les **carottes** et les couper en biais en rondelles fines.

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



4 Faire revenir les légumes

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle à feu vif, puis faire revenir les **rondelles d'oignon de printemps** blanches et l'**ail** 3 min.

Ajouter ensuite les **carottes**, les **courgettes** et les **champignons** et faire revenir 2 minutes.

Ajouter ensuite la **pâte de curry** et le reste de **citronnelle** et déglacer avec le **lait de coco**.

Baisser le feu et laisser mijoter la **sauce au curry** à feu doux environ 6 à 10 minutes jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



5 Mettre la touche finale au curry

En fin de cuisson, retirer la **citronnelle** du **curry** et du **riz**.

Presser le **jus** de 2 [4] quartiers de **citron vert** dans la poêle.

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

Aérer un peu le **riz basmati** à l'aide d'une **fourchette** et incorporer 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert**.



6 Dresser

Répartir le **riz basmati** avec le **curry** dans des assiettes creuses, parsemer de **rondelles d'oignon de printemps** vertes et de **noix de cajou** et déguster avec les **tranches de citron vert**.

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 !

