

Rotes Thai-Curry mit Garnelen

Kokosmilch und Korianderreis

Zeit sparen 15 Minuten • 2.846 kj/680 kcal • Tag 2 kochen

29



Basmatireis



Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte



Zucchini



rote Currypaste



Kokosmilch



Limette, gewachst



Koriander



Garnelen



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*,
Pouletbouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Gemüsemix Lauch, Champignons, Karotte	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Currypaste 11)	0.20 x 50 g**	0.40 x 50 g**
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Limette, gewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Garnelen 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Öl*, Wasser*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	426 kJ/102 kcal	2846 kJ/680 kcal
Fett	4.99 g	33.36 g
- davon ges. Fettsäuren	3.18 g	21.22 g
Kohlenhydrate	10.49 g	70.04 g
- davon Zucker	1.33 g	8.90 g
Eiweiss	3.40 g	22.68 g
Salz	0.301 g	2.013 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 : 5) Krebstiere **11)** Soja **14)** Schwefeldioxid und Sulfite.

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



Reis zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen grossen Topf mit 1.000 ml [2.000 ml] **heissem Wasser*** füllen.

Reis hineinrühren und leicht **salzen***.

Beides zusammen zum Kochen bringen und 10 Min. kochen, bis der **Reis** gar ist.

Dann durch ein Sieb abgiessen.

Inzwischen **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Koriander grob hacken.

Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, Garnelen darin 3 – 4 Min. rundherum scharf anbraten, bis diese leicht gebräunt sind. Herausnehmen.

Erneut 0.5 EL [1.5 EL] **Öl*** in der Bratpfanne erhitzen.

Zucchini, **vorgeschnittenes Gemüse** und 1 EL [2 EL] **Curry-Paste (Achtung: scharf!)** zugeben und 1 Min. anbraten.

Gemüse mit **Kokosmilch** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Tipp: Die Currypaste ist sehr scharf, probiere daher erst einmal eine kleine Menge davon und taste dich langsam an die gewünschte Schärfe heran.

Curry vollenden

Hitze etwas reduzieren und ca. 5 – 6 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt und das **Gemüse** weich ist.

Sauce mit **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

Hälfte des **Korianders** unter den fertigen **Reis** rühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Reis** und **Curry** auf Teller verteilen.

Mit **Garnelen** toppen und mit **restlichen Kräutern** bestreuen.

Mit restlichen **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!



Red Thai curry with shrimp, coconut milk and coriander rice

Save time 15 minutes • 2.846 kj/680 kcal • Cook on day 2

29



Basmati rice



Mixed leek, mushrooms
and carrots



Courgette



Red curry paste



Coconut milk



Lime, waxed



Coriander



Shrimp



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

Good to have at hand

Water*, oil*, pepper*, salt*, chicken stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the prawns dry with kitchen roll.

What you need

1 large frying pan, 1 sieve and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Mixed leeks, mushrooms and carrots	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red curry paste 11)	0.20 x 50 g**	0.40 x 50 g**
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Lime, waxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Coriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Shrimp 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Oil*, water*, chicken stock powder*	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	426 kJ/102 kcal	2.846 kJ/680 kcal
Fat	4.99 g	33.36 g
- incl. saturated fats	3.18 g	21.22 g
Carbohydrate	10.49 g	70.04 g
- incl. sugar	1.33 g	8.90 g
Protein	3.40 g	22.68 g
Salt	0.301 g	2.013 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: **5)** Shellfish **11)** Soya **14)** Sulphur dioxide and sulphites.

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

1



2



3



Prepare the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with 1.000 ml [2.000 ml] hot water*.

Stir in the rice and salt* lightly.

Bring to the boil and cook for 10 min. until the rice is cooked.

Then drain through a sieve.

Meanwhile, cut the lime into 6 wedges.

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice it into half-moons 0.5 cm thick.

Roughly chop the coriander.

Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sear the shrimp on all sides for 3-4 min. until lightly browned. Remove from the pan.

Heat up 0.5 tbsp. [1.5 tbsp.] oil* in the frying pan again.

Add courgette, pre-cut vegetables and 1 tbsp. [2 tbsp.] curry paste (warning: spicy!) and sauté for 1 min.

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

Tip: *The curry paste is very spicy, so try a small amount first and slowly work your way up to the desired spiciness.*

Finish the curry

Reduce heat slightly and simmer for about 5-6 min. more until the sauce thickens a bit and the vegetables are soft.

Season the sauce with the juice of 2 [4] lime wedges, pepper* and salt*.

Stir half of the coriander into the finished rice and season with salt* and pepper*.

Apportion rice and curry onto plates.

Top with shrimp and sprinkle with remaining herbs.

Enjoy with the remaining lime wedges.

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 rouge thaï aux crevettes, lait de coco et riz à la coriandre

Gain de temps 15 minutes • 2.846 kj/680 kcal • Consommer dans les 2 jours

29



Riz basmati



Mélange de légumes poireau, champignons, carotte



Courgette



Pâte de curry rouge



Lait de coco



Citron vert, ciré



Coriandre



Crevettes



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de volaille en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer les crevettes avec de l'essuie-tout.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange de légumes (poireaux, champignons, carottes)	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Pâte de curry rouge 11	0.20 x 50 g**	0.40 x 50 g**
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Citron vert cîré	1 x 75 g	2 x 75 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crevettes 5 14	1 x 150 g	1 x 300 g
Huile*, eau*, bouillon de volaille en poudre*	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	426 kJ/102 kcal	2.846 kJ/680 kcal
Lipides	4.99 g	33.36 g
- dont acides gras saturés	3.18 g	21.22 g
Glucides	10.49 g	70.04 g
- dont sucre	1.33 g	8.90 g
Protéines	3.40 g	22.68 g
Sel	0.301 g	2.013 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 : 5) crustacés 11) soja 14) dioxydes de soufre et sulfites.

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

1



2



3



Préparer le riz

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole avec 1 000 ml [2 000 ml] d'eau chaude*.

Y plonger le riz et saler* légèrement.

Porter à ébullition et laisser cuire 10 minutes jusqu'à ce que le riz soit tendre.

Puis égoutter dans une passoire.

Couper ensuite le citron vert en 6.

Couper les extrémités de la courgette, la couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'0.5 cm.

Hacher grossièrement la coriandre.

Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*, y faire revenir à feu vif les crevettes 3 à 4 min. sur toutes les faces jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retirer du feu.

Chauffer à nouveau 0.5 cs [1.5 cs] d'huile* dans la poêle.

Ajouter les courgettes, les légumes prédécoupés et 1 cs [2 cs] de pâte de curry (attention, ça pique !) et faire revenir 1 minute.

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

Astuce : la pâte de curry est très épicée, goûtez d'abord une petite quantité et ajoutez-en lentement pour atteindre le degré de piquant souhaité.

Mettre la touche finale au curry

Baisser légèrement le feu et laisser mijoter 5 à 6 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu et que les légumes soient tendres.

Assaisonner la sauce avec le jus de 2 [4] tranches de citron vert, du poivre* et du sel*.

Incorporer la moitié de la coriandre au riz prêt, assaisonner avec du sel* et du poivre*. Dresser le riz et le curry dans les assiettes.

Recouvrir des crevettes et parsemer du reste des fines herbes.

Déguster avec les quartiers de citron vert restants.

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/

