

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.942 kj/703 kcal • Tag 3 kochen

9



Kokosmilch



grüne Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebel



rote Peperoni



Jasminreis



braune Champignons



Erdnüsse



Limette

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab. Erhitze 300 ml [600 ml]

Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Sieb, und 1 hohes Rührgefäss.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
grüne Currypaste	1 EL x 50 g**	2 EL x 50 g**
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 200 g
Erdnüsse 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
heisses Wasser* für Schritt 1	300 ml	600 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
Wasser* für Schritt 3	50 ml	100 ml
Öl* für Schritt 4	1 EL	2 EL
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	379 kJ/91 kcal	2.942 kJ/703 kcal
Fett	4.42 g	34.27 g
- davon ges. Fettsäuren	2.94 g	22.80 g
Kohlenhydrate	10.26 g	79.60 g
- davon Zucker	2.57 g	19.92 g
Eiweiss	2.24 g	17.35 g
Salz	0.164 g	1.269 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)** Erdnüsse.



Reis kochen

Jasminreis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

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 mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Gemüse anbraten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Zucchini, Peperoni**, weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** für 3 Min. scharf anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



Reis garen

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Peperoni halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperonihälften** in mundgerechte Stücke schneiden.

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Curry fertigstellen

Hitze etwas reduzieren, Bratpfanninhalt mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** ablöschen und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist. **Limette** heiss abwaschen, Schale abreiben und **Limette** danach in 4 Spalten schneiden. **Sauce** nach der Garzeit mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten** abschmecken.



Für die Sauce

Achtung! Unser **grünes Curry** ist wirklich sehr scharf. Benutze am besten erst mal etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 1 EL [2 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack), 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.



Anrichten

Reis mit der Gabel etwas auflockern und 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** unterheben. **Reis** auf tiefe Teller geben und **Curry** dazu anrichten. Mit grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Erdnüssen** bestreuen und mit **restlichen Limettenspalten** geniessen.

En Guete

Spicy green vegetable curry with courgette, peanuts and lime rice

Vegetarian 30 – 40 minutes • 2.942 kj/703 kcal • Cook on day 3

9



Coconut milk



Green curry paste



Courgette



Spring onions



Red pepper



Jasmine rice



Brown mushrooms



Peanuts



Lime

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*, water*, sugar*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs. Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

What you need

1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 sieve and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Green curry paste	1 tbsp. x 50 g **	2 tbsp. x 50 g **
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Spring onions	2 x 35 g	4 x 35 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Brown mushrooms	1 x 100 g	1 x 200 g
Peanuts 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Hot water* for step 1	300 ml	600 ml
Vegetable stock powder* for step 3	4 g	8 g
Water* for step 3	50 ml	100 ml
Oil* for step 4	1 tbsp.	2 tbsp.
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	379 kJ/91 kcal	2.942 kJ/703 kcal
Fat	4.42 g	34.27 g
- incl. saturated fats	2.94 g	22.80 g
Carbohydrate	10.26 g	79.60 g
- incl. sugar	2.57 g	19.92 g
Protein	2.24 g	17.35 g
Salt	0.164 g	1.269 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) Peanuts.

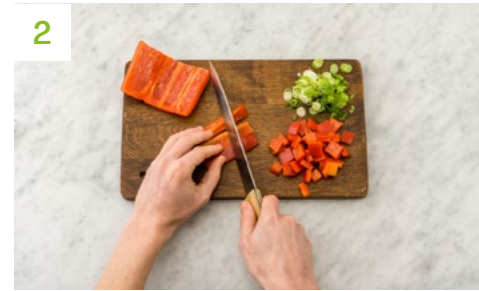


Cook rice

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

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

Stir in rice, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



Cook rice

Cut off the ends of the **courgette**, quarter **courgette** lengthways and cut it into pieces 1 cm wide.

Cut **pepper** in half, remove core, and cut **pepper halves** into bite-sized pieces.

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

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



For the sauce

Warning! Our **green curry** is really very spicy. It's best to use a little less at first and slowly test your way to the right amount for you.

Mix **coconut milk**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **curry paste** (or according to taste), 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and 50 ml [100 ml] **water*** together in a tall mixing bowl.



Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté **courgette**, **peppers**, the white part of the **spring onion** and the **mushrooms** on high heat for 3 min., stirring occasionally.



Finish curry

Reduce the heat a little and deglaze the contents of the frying pan with the **curry** and **coconut milk mix** and 1 tsp. [2 tsp.] **sugar***, then simmer for another 8-10 min. until the **sauce** thickens somewhat and the **vegetables** are soft. Wash lime with **hot water**, grate peel, then cut **lime** into 4 wedges. When it is cooked, season **sauce** with **salt***, **pepper*** and the juice of 2 [4] **lime wedges**.



Serve

Fluff up the **rice** a little with a fork and stir in 1 tsp. [2 tsp.] of the **lime zest**. Put **rice** onto deep plates and serve with **curry**. Sprinkle with the green part of the **spring onion** and the **peanuts** and enjoy with the rest of the **lime wedges**.

Bon appetit!

Curry de légumes épicé

avec des courgettes, des cacahuètes et du riz au citron vert

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.942 kj/703 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Lait de coco



Pâte de curry vert



Courgettes



Oignon de printemps



Poivron rouge



Riz thaï



Champignons bruns



Cacahuètes



Citron vert

Ingrédients à toujours avoir chez soi
poivre*, sel*, huile*, eau*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes. Chauffer 300 ml [600 ml]

d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 petit saladier, 1 passoire et 1 grand bol mixeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Pâte de curry vert	1 cs 50 g**	2 cs 50 g**
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	4 x 35 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 200 g
Cacahuètes 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Eau chaude* pour l'étape 1	300 ml	600 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Eau* pour l'étape 3	50 ml	100 ml
Huile* pour l'étape 4	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	379 kJ/91 kcal	2.942 kJ/703 kcal
Lipides	4.42 g	34.27 g
- dont acides gras saturés	2.94 g	22.80 g
Glucides	10.26 g	79.60 g
- dont sucre	2.57 g	19.92 g
Protéines	2.24 g	17.35 g
Sel	0.164 g	1.269 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) cacahuètes.



CUIRE LE RIZ

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

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

Mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Faire revenir les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle et y faire revenir la **courgette**, le **poivron**, la partie blanche des **oignons de printemps** et les **champignons** 3 minutes, en remuant de temps en temps.



Cuire le riz

Retirer les extrémités de la **courgette**, puis couper en quatre dans le sens de la longueur et en dés d'1 cm.

Couper le **poivron** en deux, retirer les **graines** et couper les **moitiés de poivron** en morceaux.

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

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



Terminer le curry

Baisser légèrement le feu et déglacer avec le **mélange curry-lait de coco** et 1 cc [2 cc] de **sucre**. Laisser mijoter encore 8 à 10 min. jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et les **légumes** soient tendres. Laver le **citron vert** à l'**eau chaude**, râper le **zeste** et couper le **citron vert** en 4 quartiers. Une fois la cuisson terminée, assaisonner la **sauce** avec du **sel***, du **poivre*** et le **jus** de 2 [4] quartiers de **citron vert**.



Pour la sauce

Attention ! Notre **curry vert** est vraiment très épicé. Il est préférable de commencer par en mettre une petite quantité, puis d'en ajouter petit à petit en fonction de vos goûts.

Dans un grand bol mixeur, mélanger le **lait de coco**, 1 cs [2 cs] de **pâte de curry** (ou moins selon les goûts), 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre** et 50 ml [100 ml] d'**eau***.



Dresser

Aérer un peu le **riz** à l'aide d'une **fourchette** et incorporer 1 cc [2 cc] de **zeste de citron vert**. Servir le **riz** dans des assiettes creuses et ajouter le **curry**. Parsemer de la partie verte des **oignons de printemps** et des **cacahuètes** et savourer avec le **citron vert** restant.

Bon appétit