

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minutes • 2.867 kj/685 kcal • Tag 3 kochen



Kokosmilch



grüne Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebel



rote Peperoni



Jasminreis



braune Champignons



Erdnüsse



Limette, ungewachst



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

Gut, im Haus zu haben
Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*, Zucker*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

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	0.2x 50 g**	0.4 x 50 g**
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	3 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 150 g	1 x 300 g
Erdnüsse 1)	1 x 10 g	1 x 20 g
Limette, ungewaschen	1 x 75 g	2 x 75 g
Zucker*, Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	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	382 kJ/91 kcal	2.867 kJ/685 kcal
Fett	4.41 g	33.11 g
- davon ges. Fettsäuren	2.84 g	21.31 g
Kohlenhydrate	10.38 g	77.89 g
- davon Zucker	2.22 g	16.64 g
Eiweiss	2.27 g	17.05 g
Salz	0.167 g	1.257 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 : 1) Erdnüsse.

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



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis 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.



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***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.



Reis garen

Enden der **Zucchini** entfernen.

Zucchini längs vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen 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.



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.



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!

Du liebst HelloFresh?

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



Spicy green vegetable curry with courgette, peanuts and lime rice

Vegan Under 650 calories 30-40 minutes • 2.867 kj/685 kcal • Cook on day 3



Coconut milk



Green curry paste



Courgette



Spring onion



Red pepper



Jasmine rice



Brown mushrooms



Peanuts



Lime, unwaxed



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

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	0.2 x	50 g**	0.4 x	50 g**
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Spring onions	2 x	35 g	3 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	150 g	1 x	300 g
Peanuts 1)	1 x	10 g	1 x	20 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Sugar, oil*, water*, vegetable 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. 1000 g)
Calories	382 kJ/91 kcal	2.867 kJ/685 kcal
Fat	4.41 g	33.11 g
- incl. saturated fats	2.84 g	21.31 g
Carbohydrate	10.38 g	77.89 g
- incl. sugar	2.22 g	16.64 g
Protein	2.27 g	17.05 g
Salt	0.167 g	1.257 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: 1) Peanuts.

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



Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

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

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

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to continue cooking for at least 10 min.



Cook the rice

Remove the ends of the courgette.

Quarter courgette lengthways, then chop it into pieces approx. 1 cm thick.

Halve pepper, remove core, then chop 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.



Sauté the vegetables

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



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*, 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and 50 ml [100 ml] water* together in a tall mixing bowl.



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 the lime with hot water, grate the peel, then cut into 4 wedges.

When it is cooked, season the 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.

Apportion the rice onto deep plates and serve with the curry. Sprinkle with the green part of the spring onion and the peanuts and enjoy with the rest of the 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 de légumes épicé

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

Végétalien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.867 kj/685 kcal • Cuisiner au 3e jour

31



Lait de coco



Pâte de curry vert



Courgettes



Oignon de printemps



Poivron rouge



Riz thaï



Champignons bruns



Cacahuètes



Citron vert non ciré



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

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.

Ce dont vous avez besoin

1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 passoire et 1 bol mélangeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Pâte de curry vert	0.2 x 50 g **	0.4 x 50 g **
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	3 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 150 g	1 x 300 g
Cacahuètes 1)	1 x 10 g	1 x 20 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g

Sucre*, huile*, eau*, bouillon de légumes 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	382 kJ/91 kcal	2.867 kJ/685 kcal
Lipides	4.41 g	33.11 g
- dont acides gras saturés	2.84 g	21.31 g
Glucides	10.38 g	77.89 g
- dont sucre	2.22 g	16.64 g
Protéines	2.27 g	17.05 g
Sel	0.167 g	1.257 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 : 1 cacahuètes

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



Cuire le riz

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

Rincer le riz 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* chaude, saler* légèrement* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 minutes.



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 bol mélangeur, 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, 1 cc [2 cc] de sucre* et 50 ml [100 ml] d'eau*.



Cuire le riz

Retirer les extrémités de la courgette.

Couper la courgette en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés d'1 cm.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et détailler en petits 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] tranches de citron vert.



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 de l'oignon de printemps et les champignons 3 minutes, en remuant de temps en temps.



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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

