



# Scharfes grünes Gemüsecurry

mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

3

Vegan · Viel Gemüse · 30 – 40 Minuten · 714 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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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
grüne Curtypaste	0.2 x	50 g**
Zucchetti	1 x	220 g
Frühlingszwiebel	2 x	15-25 g
rote Peperoni	1 x	180 g
Jasminreis	1 x	150 g
braune Champignons	1 x	150 g
Erdnüsse 1)	1 x	20 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g
	2 x	75 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. 750 g)
Brennwert	401 kJ/ 96 kcal	2989 kJ/ 714 kcal
Fett	4.82 g	35.90 g
- davon ges. Fettsäuren	2.91 g	21.67 g
Kohlenhydrate	10.38 g	77.41 g
- davon Zucker	2.20 g	16.38 g
Eiweiss	2.48 g	18.50 g
Salz	0.182 g	1.355 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!)



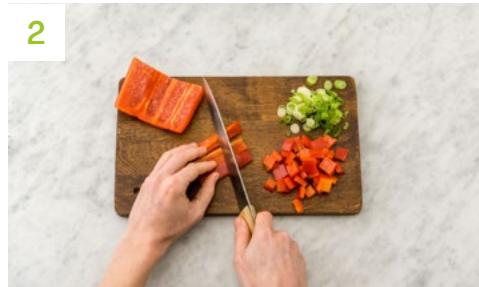
### Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser\* im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses Wasser\* füllen, salzen\* und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



### Gemüse schneiden

**Zucchetti** längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**Champignons** je nach Grösse vierteln oder halbieren.

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



### Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Öl\* erhitzen.

**Zucchetti**, **Peperoni**, weissen Teil der **Frühlingszwiebeln** und **Champignons** darin unter Rühren 3 Min. scharf anbraten.



### Für die Sauce

**Achtung!** Unser **grünes Curry** ist wirklich sehr scharf.

Benutze am besten zunächst etwas weniger und taste Dich langsam an die für Dich richtige Menge heran.

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

#### grüne Curtypaste

Unsere Curtypaste enthält ordentlich grüne Peperoncini – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.



### Curry fertigstellen

Hitze etwas reduzieren, Bratpfanneninhalt mit dem **Curry-Kokosmilch-Mix** ablöschen und weitere 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas dicker wird und das **Gemüse** weich ist.

**Limette** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

**Limette** in 4 Spalten schneiden.

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



### Anrichten

**Reis** mit der Gabel etwas auflockern und **Limettenabrieb** unterheben.

**Reis** auf tiefe Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Erdnüssen** bestreuen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

### En Guete!



# Spicy green vegetable curry

with courgette, peanuts and lime rice

3

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 714 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

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## Basic ingredients from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

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 15-25 g	1 x 140 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 20 g	1 x 40 g
Lime, unwaxed	1 x 75 g	2 x 75 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. 670 g)
Calories	401 kJ/ 96 kcal	2.989 kJ/ 714 kcal
Fat	4.82 g	35.90 g
- incl. saturated fats	2.91 g	21.67 g
Carbohydrate	10.38 g	77.41 g
- incl. sugar	2.20 g	16.38 g
Protein	2.48 g	18.50 g
Salt	0.182 g	1.355 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 300 ml [600 ml] **water\*** in the kettle.  
Fill a small pot with a lid with 300 ml [600 ml] **hot water\***, add **salt\*** and bring to the boil.  
Add the **rice**, cover, and simmer on low heat for 10 min.  
Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



### Chop the vegetables

Quarter the **courgette** lengthways, then chop it into 1 cm pieces.  
Halve **pepper**, remove core, then chop 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.  
**Stir-fry courgette, peppers, white part of the spring onions and mushrooms** for 3 min.



### 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**, then simmer for another 8-10 min. until the **sauce** thickens somewhat and the **vegetables** are soft.

Wash the **lime** in **hot water** and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of **zest**.  
Cut the **lime** into 4 wedges.

After cooking, season the **sauce** with the **juice** of 2 [4] **lime wedges**, **salt\*** and **pepper\***.



### Serve

Fluff up the **rice** a little with a fork and stir in the **lime zest**.

Apportion the **rice** onto deep plates and serve with the **curry**.

Sprinkle with green **spring onion** rings and **peanuts** and enjoy with the remaining lime wedges.

### Green curry paste

*Our curry paste contains a good amount of green peperoncini – hence the spiciness. Begin seasoning with 1 tbsp. and use more as needed.*



# Curry de légumes épice

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

3

Végétalien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 714 kcal • Cuisiner au 3e jour



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

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Ingrediénts de base de votre cuisine\*

poivre\*, sel\*, huile\*, eau\*, sucre\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrediénts pour 2 à 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 15-25 g	1 x 140 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 20 g	1 x 40 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre boîte 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. 750 g)
Valeur calorique	401 kJ/ 96 kcal	2.989 kJ/ 714 kcal
Lipides	4.82 g	35.90 g
- dont acides gras saturés	2.91 g	21.67 g
Glucides	10.38 g	77.41 g
- dont sucre	2.20 g	16.38 g
Protéines	2.48 g	18.50 g
Sel	0.182 g	1.355 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 !)



1



2



3

## Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau\* dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

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

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.

## Couper les légumes

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.

## Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile**\*

Y faire revenir les **courgettes**, les **poivrons**, la partie blanche des **oignons de printemps** et les **champignons** à feu vif 3 min en remuant.



4



5

## 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** (plus ou moins selon les goûts), 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre**\*, 1 cc [2 cc] de **sucré**\* et 50 ml [100 ml] d'**eau**\*.

### Pâte de curry vert

Notre pâte de curry contient une bonne quantité de piments verts, d'où son piquant. Commencez plutôt par assaisonner avec 1 cuillère à soupe et utilisez plus si nécessaire.

## Terminer le curry

Baisser légèrement le feu et déglacer avec le **mélange curry-lait de coco**. Laisser mijoter encore 8 à 10 min jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que les **légumes** soient tendres.

Laver le **citron vert** à l'**eau**\* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de **zeste**.

Couper le **citron vert** en 4.

Après la cuisson, assaisonner la **sauce** avec le **jus** de 2 [4] **quartiers de citron vert**, du **sel**\* et du **poivre**\*



6

## Dresser

Aérer un peu le **riz** à l'aide d'une **fourchette** et incorporer le **zeste de citron** vert.

Servir le **riz** dans des assiettes creuses et ajouter le **curry**.

Parsemer de rondelles vertes d'**oignon** et de **cacahuètes** et déguster avec le reste des quartiers de **citron vert**.

**Bon appétit !**