

Scharfes grünes Gemüsecurry mit Zucchini, Erdnüssen und Limettenreis

Vegan 30 – 40 Minuten • 714 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Zucchini



Peperoni multicolor



braune Champignons



Kokosmilch



grüne Currypaste



Frühlingszwiebel



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
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
grüne Currypaste	0.2 x 50 g**	0.4 x 50 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Erdnüsse 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g

**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. 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!)



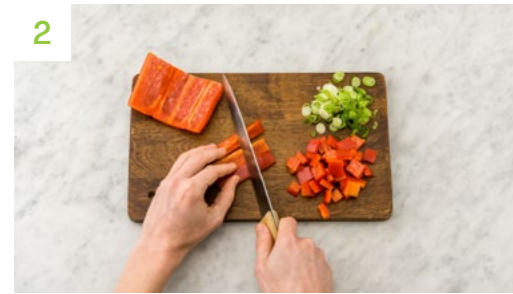
1 Reis kochen

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.



2 Gemüse schneiden

Zucchini 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.



3 Gemüse anbraten

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

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



4 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] **Currypaste** (oder nach Geschmack), 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.



5 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.



6 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.

grüne Currypaste

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

En Guete!

Spicy green vegetable curry with courgette, peanuts and lime rice

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

6



Jasmine rice



Courgette



Mixed peppers



Brown mushrooms



Coconut milk



Green curry paste



Spring onion



Peanuts



Lime, unwaxed



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics 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	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Green curry paste	0.2 x	50 g**	0.4 x	50 g
Spring onion	2 x	15-25 g	1 x	140 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. 750 g)
Calories	401 kJ/ 96 kcal	2989 kJ/ 714 kcal
Fat	4.82 g	35.90 g
- of which saturated fats	2.91 g	21.67 g
Carbohydrate	10.38 g	77.41 g
- of which 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!)



1 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.



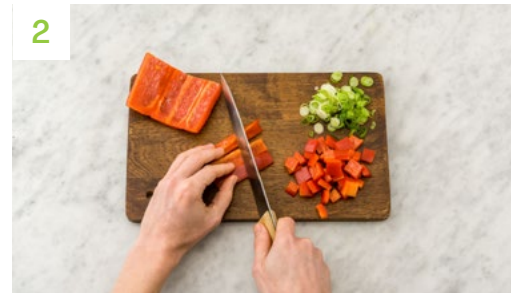
4 For the sauce

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

Mix the 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.

Green curry paste

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



2 Chop the vegetables

Quarter the courgette lengthways and cut into 1 cm pieces.

Halve the pepper, remove the core, then chop into bite-sized pieces.

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

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



5 Finish the curry

Reduce the heat slightly.

Deglaze the contents of the frying pan with the curry and coconut milk mixture, then simmer for another 8-10 min. until the sauce thickens slightly 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*.



3 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Stir-fry the courgette, peppers, white spring onions and mushrooms for 3 min.



6 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.

Bon appetit!

Curry de légumes épicé

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

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



Riz thaï



Courgettes



Poivrons multicolores



Champignons bruns



Lait de coco



Pâte de curry vert



Oignons de printemps



Cacahuètes



Citron vert, non ciré



C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Basiques dans 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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
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
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 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 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. 750 g)
Valeur calorique	401 kJ / 96 kcal	2989 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 !)



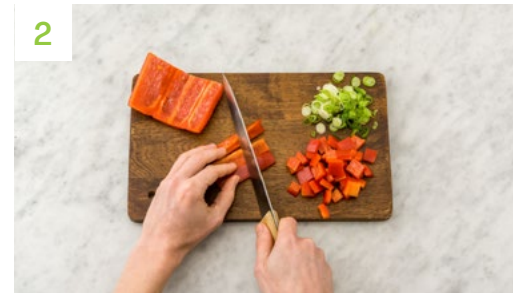
1 Cuire le riz

Faire bouillir 300 ml [600 ml] d'eau* à 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.



2 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.



3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire 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 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*.



5 Terminer le curry

Baisser un peu le feu.

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 !

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.