



SCHARFES THAI-CURRY MIT BABY-PAK-CHOI, dazu Peperoni und Reis mit Schwarzkümmel



HELLO KOKOSMILCH

Nicht zu verwechseln mit Kokoswasser! Für Kokosmilch mischt man das Fruchtfleisch der Kokosnuss mit heissem Wasser und presst daraus die Milch.



rote Currypaste



Jasminreis



Zucchini



Rüebli



Frühlingszwiebel



Cashewkerne



Baby-Pak-Choi



Kokosmilch



Limette



rote Peperoni



Knoblauchzehe



Ingwer



Schwarzkümmel



rote Peperoncini

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

leichter Genuss Zeit sparen

Das Wohlfühlrezept schlechthin: rotes Thai-Curry mit Baby-Pak-Choi. Zusammen mit Peperoni, Jasminreis und Cashewkernen gehst Du schon bald auf eine **scharfe** Genussreise. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüseraffeln**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 grossen Topf**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen grossen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

Mit 50 ml [100 ml] heissem **Wasser*** und **Gemüsebouillon** eine **Bouillon** zubereiten.



4 CURRYSOSSE ZUBEREITEN

Gemüsebouillon und ½ EL [1 EL] **Currypaste** hinzugeben (**Achtung: sehr scharf!**) und mit **Kokosmilch** ablöschen. **★TIPP:** Unsere Currypaste ist sehr scharf, wir empfehlen deshalb, erst mal mit einer kleinen Menge zu würzen. Wenn Du es wirklich scharf magst, kannst Du nach und nach mehr Currypaste hinzufügen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Rüebli schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Je 0,5 cm vom Strunk der **Pak Choi** abschneiden, dann **Pak Choi** längs vierteln.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in Streifen schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Danach **Pak Choi** zugeben und noch 3 Min. mitköcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

2 [4] **Limettenspalten** in die Bratpfanne auspressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE ANBRATEN

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben.

Limette in Spalten schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und weisse **Zwiebelringe**, **Rüebli**, **Zucchini**, **Peperoni**, **Knoblauch** und **Ingwer** darin 3 – 5 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Chilischote halbieren, **Kerne** entfernen und in feine Streifen schneiden. **Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, **Schwarzkümmel** hinzugeben und auf Teller anrichten. **Currysoße** darauf verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Cashews** und **Limettenspalte** garnieren. Zum Schluss nach Belieben mit **Chilistreifen** toppen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Baby-Pak-Choi	2 x	75 g	4 x	75 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Ingwer	1 x	10 g	1 x	30 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
rote Currypaste 10)	1 x	50 g	1 x	50 g
Schwarzkümmel	1 x	2 g	1 x	4 g
Cashewkerne 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
rote Peperoncini ☉	1 x	15 g	1 x	15 g
Kokosmilch	1 x	150 ml	2 x	150 ml
Gemüsebouillon* für Schritt 1		4 g		8 g
heisses Wasser* für den Reis in Schritt 1		300 ml		300 ml
Öl* für Schritt 3		1 EL		2 EL
heisses Wasser* für die Bouillon in Schritt 1		50 ml		100 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	392 kJ/94 kcal	2.619 kJ/626 kcal
Fett	3 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	13 g	90 g
- davon Zucker	4 g	26 g
Eiweiss	2 g	14 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Schalenfrüchte 10) Sojabohnen
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



HOT THAI CURRY WITH BABY PAK CHOI,

served with peppers and rice with black cumin



HELLO COCONUT MILK

Not to be confused with coconut water! To obtain coconut milk, you need to mix the flesh of the coconut with hot water and then squeeze the milk out of it.



Red curry paste



Jasmine rice



Courgette



Carrots



Spring onion



Cashews



Baby pak choy



Coconut milk



Lime



Red peppers



Garlic cloves



Ginger



Black cumin

30-40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Light meal

Save time

The ultimate feel-good recipe: red Thai curry with baby pak choy. With peppers, jasmine rice and cashews you're off on a spicy pleasure trip. Enjoy your meal!

Wash the **vegetables**.
You will also need: **1 vegetable grater**, **1 large frying pan** and **1 large pot**.



1 TO START OFF

Heat up plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with 300 ml [600 ml] **boiling water***, add **salt***, stir in **jasmine rice** and bring to the boil again. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let cool for 10 min.

Mix 50 ml [100 ml] **hot water*** and **vegetable stock** to make **bouillon**.



2 CHOP VEGETABLES

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

Peel **carrot** and cut diagonally into thin slices.

Cut the ends off the **courgette**. Halve **courgette** lengthways and cut it into half-moons 0.5 cm. thick.

Cut 0.5 cm off the **stalks** of the **pak choi**, then cut the **pak choi** lengthways into quarters.

Cut the **pepper** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into strips.



3 SAUTÉ VEGETABLES

Peel and finely chop the **garlic**.

Peel and finely grate **ginger**.

Cut lime into **wedges**.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on high heat and sauté white **onion** rings, **carrots**, **courgette**, **peppers**, **garlic** and **ginger** for 3-5 min.



4 PREPARE CURRY SAUCE

Add **vegetable bouillon** and ½ tbsp. [1 tbsp.] **curry paste** (**warning: very spicy!**) and deglaze with **coconut milk**.

★ TIP: Our curry paste is very spicy, so we recommend first seasoning with a small quantity. If you like really spicy food, you can gradually add more curry paste.



5 FINISH CURRY

Simmer **curry** sauce for approx. 5 min.

Then add **pak choi** and simmer for 3 min. more until the **vegetables** are cooked.

Press 2 [4] **lime wedges** into the **frying pan** and **season with salt*** and pepper*.



6 SERVE

Fluff the **jasmine rice** with a fork, add **black cumin** and apportion onto plates. Top with **curry sauce**, garnish with **green spring onion** rings, **cashews** and **lime wedges** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Baby pak choi	2 x	75 g	4 x	75 g
Red peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Ginger	1 x	10 g	1 x	30 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Red curry paste 10)	1 x	50 g	1 x	50 g
Black cumin	1 x	2 g	1 x	4 g
Cashews 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Coconut milk	1 x	150 ml	1 x	300 ml
Vegetable stock* for step 1		4 g		8 g
Hot water* for the rice in step 1		300 ml		300 ml
Oil* for step 3		1 tbsp.		2 tbsp.
Hot water* for the stock in step 1		50 ml		100 ml
Salt*, pepper*				According to taste

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🍷 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	392 kJ/94 kcal	2,619 kJ/626 kcal
Fat	3 g	22 g
- incl. saturated fats	2 g	14 g
Carbohydrate	13 g	90 g
- incl. sugar	4 g	26 g
Protein	2 g	14 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

7) Nuts 10) Soya beans

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

Bon appetit!



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CURRY THAÏ PIQUANT AU PAK CHOÏ,

avec du poivron et du riz au cumin noir



HELLO LAIT DE COCO

Ne pas confondre avec l'eau de noix de coco ! Pour obtenir le lait de coco, on mélange la chair de la noix de coco à de l'eau chaude et on en extrait le lait.



Pâte de curry rouge Riz



thaï



Courgette



Carotte



Oignons de printemps



Noix de cajou



Pak choï Lait de coco



Citron vert



Poivron rouge Gousse



d'ail



Gingembre



Cumin noir



30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Régal léger

Gain de temps

La recette bien-être par excellence : curry thaï rouge au pak choï. Avec du poivron, du riz thaï et des noix de cajou, vous partirez bientôt pour un voyage gustatif épique. Régalez-vous !

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 râpe à légumes**, **1 grande poêle** et **1 grande casserole**.



1 POUR COMMENCER

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Verser dans une grande casserole 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, **saler***, ajouter le **riz thaï** et porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min en laissant le couvercle.

Préparer un **bouillon de légumes** avec 50 ml [100 ml] d'**eau chaude*** et le **bouillon** fourni.



4 PRÉPARER LA SAUCE AU CURRY

Ajouter le **bouillon de légumes** et ½ cs [1 cs] de pâte de **curry** (**attention : très piquant !**) et déglacer avec le **lait de coco**.

★ASTUCE: notre pâte de curry est très piquant, nous vous conseillons donc de commencer par une petite quantité. Si vous voulez que ce soit vraiment piquant, vous pouvez ajouter petit à petit un peu de pâte de curry.



2 COUPER LES LÉGUMES

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Éplucher les **carottes** et les couper en biais.

Retirer les **extrémités** des **courgettes**. Couper les **courgettes** en deux dans la longueur, puis en tranches d'environ 0,5 cm.

Retirer 0,5 cm de la tige du **pak choï**, puis le fendre en quatre dans le sens de la longueur. Couper le **poivron** en deux, enlever les **graines** et détailler en lanières.



5 METTRE LA TOUCHE FINALE AU CURRY

Faire mijoter le **curry** env. 5 min.

Ajouter ensuite le **pak choï** et prolonger la cuisson de 3 min. jusqu'à ce que les **légumes** soit tendres.

Presser 2 [4] tranches de **citron vert** dans la poêle, **saler*** et **poivrer***.



3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Peler l'**ail** et le hacher finement.

Éplucher le **gingembre** et le râper finement.

Couper le **citron vert** en tranches.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu vif dans une grande poêle et faire revenir les rondelles blanches d'**oignon de printemps**, la **carotte**, la **courgette**, le **poivron**, l'**ail** et le **gingembre** 3 à 5 min.



6 DRESSER

Aérer le **riz** à la fourchette, ajouter le **cumin noir**, puis le dresser dans les assiettes. Recouvrir de la **sauce au curry**, puis garnir des rondelles vertes d'**oignon de printemps**, de **noix de cajou** et de tranches de **citron vert**. Déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Carottes	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Pak choï	2 x	75 g	4 x	75 g
Poivron rouge	1 x	180 g	2 x	180 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Gingembre	1 x	10 g	1 x	30 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Pâte de curry rouge 10)	1 x	50 g	1 x	50 g
Cumin noir	1 x	2 g	1 x	4 g
Noix de cajou 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Lait de coco	1 x	150 ml	1 x	300 ml
Bouillon de légumes* pour l'étape 1		4 g		8 g
Eau chaude* pour le riz dans l'étape 1		300 ml		300 ml
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Eau chaude* pour le bouillon dans l'étape 1		50 ml		100 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🕒 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	392 kJ/94 kcal	2 619 kJ/626 kcal
Graisse	3 g	22 g
- dont acides gras saturés	2 g	14 g
Glucides	13 g	90 g
- dont sucre	4 g	26 g
Protéines	2 g	14 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

7) fruits à coque 10) soja

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch