

# Selbst gemachtes Kokoscurry mit Champignons und Peperoni auf Jasminreis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.966 kj/709 kcal • Tag 3 kochen

9



braune Champignons



grüne Peperoncini



Frühlingszwiebel



Jasminreis



rote Spitzpeperoni



Rüebli



Kokosmilch



Ingwer



Limette



Babyspinat



Madras Curry (pulver)



Knoblauchzehe



Cashewkerne



Tomaten

Gut, im Haus zu haben

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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 350 ml [700 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Gemüseschäler, 1 Stabmixer und 1 kleinen Topf mit Deckel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Champignons	1 x 100 g	1 x 200 g
grüne Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Ingwer	1 x 30 g**	1 x 30 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Madras Curry, pulver 7)	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Cashewkerne 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	600 ml
Wasser* für Schritt 3	50 ml	100 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
Öl* für Schritt 5	½ EL	1 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	386 kJ/92 kcal	2.966 kJ/709 kcal
Fett	4.38 g	33.65 g
- davon ges. Fettsäuren	3.01 g	23.11 g
Kohlenhydrate	10.85 g	83.31 g
- davon Zucker	2.77 g	21.23 g
Eiweiss	2.15 g	16.48 g
Salz	0.119 g	0.913 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.

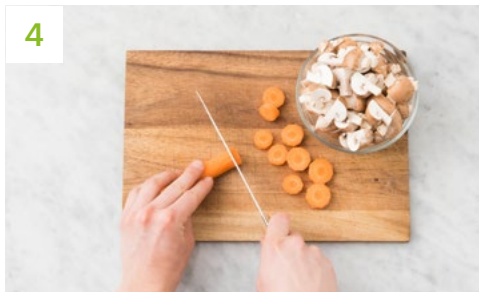
**Allergene :** 4) Senf 7) Schalenfrüchte.



## 1 Reis garen

**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.



## 4 Gemüse schneiden

**Champignons** je nach Grösse vierteln oder halbieren. **Rüebli** schälen und in ca. 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 0.5 cm dicke Streifen schneiden.

Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.



## 2 Gemüse schneiden

In einer grossen Bratpfanne **Cashews** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann aus der Bratpfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

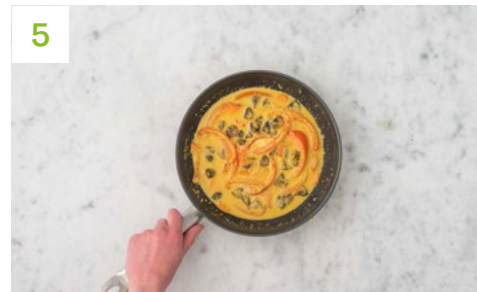
**Limette** halbieren.

**Peperoncini** halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoninhälften** grob hacken (**Achtung: scharf!**).

Die Hälfte [den Ganzen] **Ingwer** schälen und grob hacken.

**Knoblauch** abziehen.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** vierteln.



## 5 Für das Curry

In der gleichen Bratpfanne 1/2 EL [1 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen. Weisses **Zwiebelringe**, **Rüebli**, **Champignons** und **Peperoni** darin ca. 2 Min. anbraten. **Currypaste** zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und 8 – 10 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 3 Währenddessen

In einem hohen Rührgefäss **Soft** von 1/2 [1] **Limette**, **Tomatenviertel**, **Ingwer**, **Peperoncini**, **Currypulver**, **Knoblauch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** mithilfe eines Stabmixers sehr fein pürieren.

**Restliche Limette** in Spalten schneiden.



## 6 Abschmecken und anrichten

**Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis aller **Spinat** zerfallen ist. **Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und **Limettensaft** abschmecken.

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und geniessen.

## En Guete



# Home-made coconut curry with mushrooms and peppers on jasmine rice

Vegetarian 30 – 40 minutes • 2.966 kj/709 kcal • Cook on day 3



Brown mushrooms



Green peperoncini



Spring onions



Jasmine rice



Red pointed pepper



Carrots



Coconut milk



Ginger



Lime



Baby spinach



Madras curry (powder)



Garlic cloves



Cashews



Tomatoes

### Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, water\*, oil\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 350 ml [700 ml] water in the kettle.

## What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 vegetable peeler, 1 hand blender and 1 small pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Brown mushrooms	1 x 100 g	1 x 200 g
Green peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Red pointed peppers	2 x 100 g	4 x 100 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Ginger	1 x 30 g **	1 x 30 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Madras curry, powder 7)	1 x 4 g	2 x 4 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Cashews 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Water* for step 1	300 ml	600 ml
Water* for step 3	50 ml	100 ml
Vegetable stock powder* for step 3	4 g	8 g
Oil* for step 5	½ tbsp.	1 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. 1.000 g)
Calories	386 kJ/92 kcal	2.966 kJ/709 kcal
Fat	4.38 g	33.65 g
- incl. saturated fats	3.01 g	23.11 g
Carbohydrate	10.85 g	83.31 g
- incl. sugar	2.77 g	21.23 g
Protein	2.15 g	16.48 g
Salt	0.119 g	0.913 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.

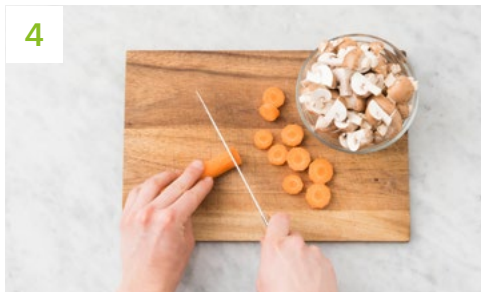
Allergens: 4) Mustard 7) Nuts.



## 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 pinch of **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.



## Chop vegetables

Cut the **mushrooms** into quarters or halves depending on their size. Peel **carrots** and cut into discs approx. 0.5 cm thick.

Cut **pepper** in half, remove core, and cut **pepper halves** into strips 0.5 cm wide.

Cut the green and white part of the **spring onion** into thin rings separately from one another.



## Chop vegetables

Roast the **cashews** in a large frying pan without fat until they release their aroma. Remove from the frying pan, leave to cool briefly, then chop roughly.

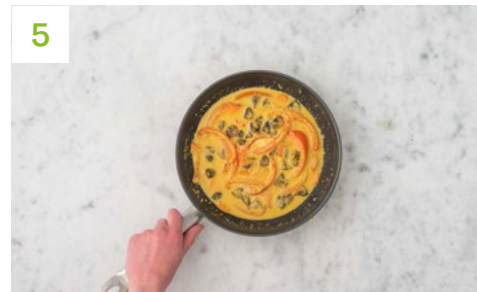
Halve **lime**.

Halve **peperoncini**, remove core, and roughly chop **peperoncini halves (warning: spicy!)**.

Peel half [all] of the **ginger** and chop it roughly.

Peel the **garlic**.

Remove stalk from **tomato** and cut **tomato** into quarters.



## For the curry

Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] **oil\*** in the same frying pan on medium heat. Sauté white **onion** rings, **carrots**, **mushrooms** and **peppers** for approx. 2 min. Add **curry paste** and sauté for 1 min. more. Deglaze with **coconut milk** and bring to the boil. Reduce heat a little and simmer for 8-10 min. more until the **vegetables** are soft.



## In the meantime

In a tall mixing bowl, use a hand blender to **purée** very finely the **juice** of 1/2 [1] **lime**, **tomato quarters**, **ginger**, **peperoncini**, **curry powder**, **garlic**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder\*** and 50 ml [100 ml] **water\***.

Cut the rest of the **lime** into wedges.



## Season to taste and serve

Gradually add small portions of spinach to the frying pan until all the **spinach** has broken down. Season the **curry** with **salt\*** and **pepper\*** and **lime juice**.

Fluff **jasmine rice** up with a **fork**, distribute on plates and arrange with **curry**. Sprinkle with green **spring onion** rings and **cashews** and enjoy.

Bon appetit!



# Curry à la noix de coco fait maison avec champignons et poivron sur du riz thaï

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.966 kJ/709 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Champignons bruns



Piment vert



Oignon de printemps



Riz thaï



Poivron long rouge



Carottes



Lait de coco



Gingembre



Citron vert



Pousses d'épinards



Curry de madras (poudre)



Gousse d'ail



Noix de cajou



Tomates

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



# C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut, 1 économe, 1 mixeur et 1 petit faitout avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Champignons bruns	1 x 100 g	1 x 200 g
Piment vert	1 x 15 g	2 x 15 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons longs rouges	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Gingembre	1 x 30 g**	1 x 30 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Poudre de curry de Madras 7)	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Noix de cajou 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Eau* pour l'étape 1	300 ml	600 ml
Eau* pour l'étape 3	50 ml	100 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Huile* pour l'étape 5	½ cs	1 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	386 kJ/92 kcal	2.966 kJ/709 kcal
Lipides	4.38 g	33.65 g
- dont acides gras saturés	3.01 g	23.11 g
Glucides	10.85 g	83.31 g
- dont sucre	2.77 g	21.23 g
Protéines	2.15 g	16.48 g
Sel	0.119 g	0.913 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.

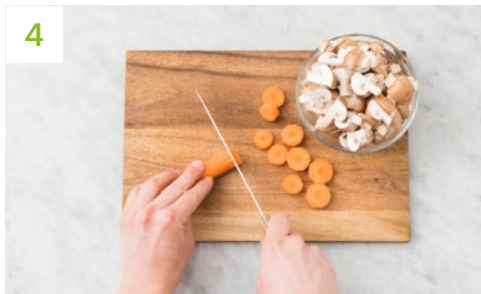
**Allergènes :** 4) moutarde 7) fruits à coque.



## 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 un petit faitout 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.



## Couper les légumes

Couper en quatre ou en deux les **champignons** selon leur taille. Éplucher les **carottes** et couper en rondelles d'env. 0.5 cm d'épaisseur.

Couper les **poivrons** en deux, enlever les graines et détailler en lamelles de 0.5 cm.

Couper l'**oignon de printemps** en rondelles fines en séparant les parties vertes et blanches.



## Couper les légumes

Dans une grande poêle, faire griller les **noix de cajou** sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent leurs arômes. Ensuite, les sortir de la poêle, laisser refroidir quelques instants et les hacher grossièrement.

Couper en deux le **citron vert**.

Couper le **piment** en deux, enlever les **graines** et hacher grossièrement (**attention, piquant !**).

Peler la moitié [l'ensemble] du **gingembre** et le hacher grossièrement.

Peler l'**ail**.

Couper les **tomates** en quatre et enlever la partie dure.



## Préparer le curry

Dans la même poêle, chauffer 1/2 cs [1 cs] d'**huile\*** à feu moyen. Faire revenir les **rondelles d'oignon blanc**, les **carottes**, les **champignons** et le **poivron** pendant environ 2 min. Ajouter la pâte de **curry** et faire revenir 1 min. Déglacer avec le **lait de coco** et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 8 à 10 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Pendant ce temps

Dans un grand bol, réduire en **purée** le jus d'1/2 [1] **citron vert**, les **quartiers de tomates**, le **gingembre**, le **piment**, la **poudre de curry**, l'**ail**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et 50 ml [100 ml] d'**eau\*** à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une consistance très fine.

Couper le **reste du citron vert** en quartiers.



## Assaisonner et servir

Ajouter les **épinards** par petites portions dans la poêle et laisser fondre. Assaisonner le **curry** avec du **sel\***, du **poivre\*** et du **jus de citron vert**.

Aérer le **riz thaï** avec une **fourchette**, disposer dans l'assiette et placer dessus le **curry**. Garnir avec les **rondelles vertes d'oignon de printemps** et les **noix de cajou**, puis déguster.

Bon appétit