

Thai-Curry-Risotto mit Pak Choi und Pilzen getopft mit gerösteten Erdnüssen

Vegan One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 3334 kj/797 kcal • Tag 3 kochen

27



Risottoreis



Kokosmilch



rote Currypaste



Knoblauchzehe



Zwiebel



Limette



geröstete Erdnüsse



Frühlingszwiebel



Pak Choi



Champignons in Scheiben



Sojasauce



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Risottoreis	1 x 225 g	2 x 225 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
rote Currypaste 11)	0.3 x 50 g**	0.7 x 50 g**
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Limette	1 x 75 g	1 x 75 g
geröstete Erdnüsse 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Frühlingszwiebel	2 x 25 g	1 x 140 g
Pak Choi	2 x 130 g	4 x 130 g
Champignons in Scheiben	1 x 100 g	1 x 200 g
Sojasauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	408 kJ/98 kcal	3334 kJ/797 kcal
Fett	4.26 g	34.77 g
- davon ges. Fettsäuren	2.02 g	16.51 g
Kohlenhydrate	12.34 g	100.71 g
- davon Zucker	1.05 g	8.58 g
Eiweiss	2.00 g	16.36 g
Salz	0.140 g	1.144 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 11) Soja 15) Weizen.

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



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Den Strunk vom **Pak Choi** abschneiden und in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und fein hacken.

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

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.

Champignons vierteln.



2 Für das Curry

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver***, die Hälfte [alles] von der **Sojasauce**, 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und 600 ml [1200 ml] **Wasser*** verrühren.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pak Choi darin 2 – 3 Min. rundherum anbraten. Herausnehmen.



3 Reis anschwitzen

In dem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erwärmen, gehackte **Zwiebel**, weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Knoblauch** und **Champignons** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. 1 gestr. TL [2 gestr. TL] **rote Currypaste (Achtung: scharf!)** und **Risottoreis** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Dabei alles gut vermengen.

Tipps: Wenn Du es gerne scharf magst, kannst Du auch 1 EL [2 EL] der roten Currypaste verwenden oder am Ende mit der Currypaste abschmecken.



4 Risotto kochen

Topfinhalt mit der **Kokosmilch-Mischung** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.

Limette vierteln



5 Risotto fertigstellen

Nach Ende der Garzeit **Pak Choi** unterheben, das **Risotto** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.

Tipps: Falls Dir der Reis noch zu körnig sein sollte, kannst Du noch etwas **Wasser*** hinzufügen und das Risotto weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



6 Anrichten

Thai-Curry-Risotto auf Teller verteilen.

Mit **Erdnüssen** und grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Restliche Limettenspalten dazu reichen.

En Guete!

rote Currypaste

Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich rote Peperoncini – typisch asiatisch. Typisch ist auch die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Du liebst HelloFresh?

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



Thai curry risotto with pak choi and mushrooms topped with roasted peanuts

Vegan One-pot dish 35-45 minutes • 3.334 kj/797 kcal • Cook on day 3



Risotto rice



Coconut milk



Red curry paste



Garlic clove



Onion



Lime



Roasted peanuts



Spring onions



Pak choi



Sliced mushrooms



Soy sauce



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

Good to have at hand

Water*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Risotto rice	1 x 225 g	2 x 225 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Red curry paste 11)	0.3 x 50 g**	0.7 x 50 g**
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Lime	1 x 75 g	1 x 75 g
Roasted peanuts 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Spring onions	2 x 25 g	1 x 140 g
Pak choi	2 x 130 g	4 x 130 g
Sliced mushrooms	1 x 100 g	1 x 200 g
Soy sauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Water*, oil*, 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	408 kJ/98 kcal	3.334 kJ/797 kcal
Fat	4.26 g	34.77 g
- incl. saturated fats	2.02 g	16.51 g
Carbohydrate	12.34 g	100.71 g
- incl. sugar	1.05 g	8.58 g
Protein	2.00 g	16.36 g
Salt	0.140 g	1.144 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 11) Soya 15) Wheat.

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



1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Cut off the stalk from the pak choi and cut into 2-3 cm pieces.

Peel and finely chop the onion.

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

Peel and finely chop the garlic cloves.

Quarter the mushrooms.



2 For the curry

Mix coconut milk, 6 g [12 g] vegetable stock powder*, half [all] of the soy sauce, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and 600 ml [1.200 ml] water* together in a tall mixing bowl.

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

Sauté all sides of the pak choi in it for 2-3 min.

Remove from the pan.



3 Sauté the rice

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large pot, sauté the chopped onion, white spring onion rings, garlic and mushrooms in it for 1-2 min. Add 1 level tsp. [2 level tsp.] red curry paste (warning: spicy!) and risotto rice and sauté for approx. 1 min.

Mix everything together well.

Tip: If you like it spicy, you can also use 1 tbsp. [2 tbsp.] of the red curry paste or season with the curry paste at the end.



4 Cook risotto

Deglaze the pot contents with coconut milk mixture and continue to simmer uncovered over medium heat, stirring occasionally, for about 20-25 min. until the liquid has been completely absorbed and the risotto has a creamy consistency.

Cut the lime into quarters.



5 Finish the risotto

At the end of the cooking time, mix in the pak choi and season the risotto with salt*, pepper* and a little lime juice.

Tip: If the rice is still too hard for you, you can add some more water and let the risotto simmer for another 2-3 min.*



6 Serve

Apportion the Thai curry risotto onto plates.

Garnish with peanuts and the green spring onion rings.

Serve with the remaining lime wedges.

Bon appetit!

Red curry paste

Our curry paste with a touch of lemon grass contains a good amount of red peperoncini – typically Asian. The spiciness is also typical. Begin seasoning with 1 tbsp. and use more as needed.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Risotto thaï au curry avec du pak choi et des champignons accompagné de cacahuètes grillées

Végétalien **Plat One-Pot** 35 – 45 minutes • 3.334 kj/797 kcal – Cuisiner au 3e jour



Riz pour risotto



Lait de coco



Pâte de curry rouge



Gousse d'ail



Oignon



Citron vert



Cacahuètes grillées



Oignon de printemps



Pak Choi



Champignons en tranches



Sauce soja



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

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz à risotto	1 x 225 g	2 x 225 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pâte de curry rouge 11)	0.3 x 50 g**	0.7 x 50 g**
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Citron vert	1 x 75 g	1 x 75 g
Cacahuètes grillées 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Oignons de printemps	2 x 25 g	1 x 140 g
Pak choï	2 x 130 g	4 x 130 g
Champignons en tranches	1 x 100 g	1 x 200 g
Sauce de soja 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Eau*, huile*, 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	408 kJ/98 kcal	3.334 kJ/797 kcal
Lipides	4.26 g	34.77 g
- dont acides gras saturés	2.02 g	16.51 g
Glucides	12.34 g	100.71 g
- dont sucre	1.05 g	8.58 g
Protéines	2.00 g	16.36 g
Sel	0.140 g	1.144 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 **11)** soja **15)** blé.

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



1 Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper le tronc du pak choi et le couper en morceaux de 2 à 3 cm.

Peler et hacher finement l'oignon.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'ail et le hacher finement.

Couper les champignons en quatre.



2 Préparer le curry

Dans un bol mélangeur, mélanger le lait de coco, 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre*, la moitié [la totalité] de la sauce soja, 0.5 cc [1 cc] de sel* et 600 ml [1.200 ml] d'eau*.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir le pak choi de tous les côtés pendant 2 à 3 min. Retirer du feu.



3 Nacrer le riz

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la grande casserole, y faire suer l'oignon haché, les rondelles blanches d'oignon de printemps, l'ail et les champignons pendant 1 à 2 min. Ajouter 1 cc rase [2 cc rases] de pâte de curry rouge (attention : piquant !) ainsi que le riz et faire revenir le tout pendant environ 1 min.

Bien mélanger le tout.

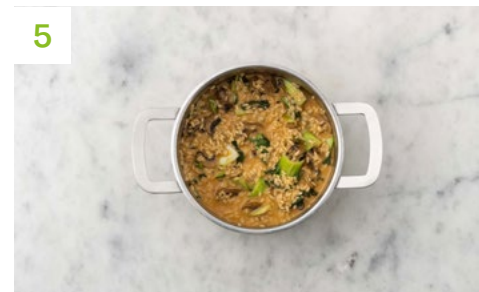
Astuce : Si vous aimez les plats épicés, vous pouvez aussi utiliser 1 cs [2 cs] de pâte de curry rouge ou assaisonner à la fin avec la pâte de curry.



4 Cuire le risotto

Dégeler le contenu de la casserole avec le mélange de lait de coco et laisser mijoter à feu moyen et à découvert pendant 20 à 25 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé et que le risotto ait une consistance crémeuse.

Couper le citron vert en quatre.



5 Terminer le risotto

À la fin de la cuisson, ajouter le pak choi et assaisonner le risotto avec du sel*, du poivre* et un peu de jus de citron vert.

Astuce : Si le riz est encore trop granuleux, vous pouvez ajouter un peu d'eau* et laisser mijoter le risotto pendant 2 à 3 minutes supplémentaires.



6 Dresser

Répartir le risotto au curry thaï sur des assiettes.

Garnir de cacahuètes et de rondelles vertes d'oignons de printemps.

Servir avec le reste des quartiers de citron vert.

Pâte de curry rouge

Notre pâte de curry avec une note de citronnelle contient une bonne quantité de piments rouges. Typiquement asiatique. Le côté épicé est également typique. Commencez plutôt par assaisonner avec 1 cuillère à soupe et utilisez plus si nécessaire.

Vous aimez HelloFresh ?

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

