



Freude am Kochen -
einfach gemacht!



HelloFresh.ch | kundenservice@hellofresh.ch

KW42
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Massaman-Curry mit Ofen-Gemüse und Basmatireis

Das Geheimrezept der Curry-Paste können wir Dir leider nicht verraten, aber das Ergebnis schmeckt auch ohne dieses Wissen lecker. Psst ... das Ofen-Gemüse kannst Du auch ganz fix in aromatisches Grill-Gemüse verwandeln - einfach in einer Aluschale auf dem Grill zubereiten. En Guete!

 40 min.

 Stufe 1

 veggio



Curry-Paste



Basmatireis



Rüebli



Bohnen



Champignons



gelbe Peperoni



Zwiebel



Kokosmilch



Erdnüsse



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rüebli	2	4
Bohnen	200 g	400 g
Champignons	150 g	300 g
gelbe Peperoni	1	2
Basmatireis	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Massaman-Curry-Paste 15)	1 EL	2 EL
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Erdnüsse 5) 15)	20 g	40 g
Basilikum ☒	5 g	10 g

☒ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

5) Erdnüsse 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 739 kcal
Kohlenhydrate: 87 g
Fett: 40 g, Eiweiss: 18 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, Backblech, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), grosse Bratpfanne



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Gemüse und Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.



1 Rüebli schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. **Bohnen** je nach Grösse halbieren oder dritteln. **Champignons** halbieren. **Peperoni** in dünne Streifen schneiden.

2 **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20–25 Min. garen.

3 Währenddessen: **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. 300 ml kochendes Wasser in einen kleinen Topf füllen, leicht **salzen**, aufkochen lassen, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

4 120 ml heisse **Gemüsebouillon** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. In einer grossen Bratpfanne ½ EL **Olivenöl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3–4 Min. glasig andünsten. Je nach Geschmack ½–1 EL **Massaman-Curry-Paste** (Achtung: scharf!) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschliessend mit **Gemüsebouillon** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

5 **Ofengemüse** und **Kokosmilch** zur **Sauce** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Erdnüsse** grob hacken. Blätter des **Basilikums** abzupfen und klein schneiden.

7 **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Curry** darauf anrichten, mit **Erdnüssen** und **Basilikum** bestreuen und geniessen.