

# Veganes Erdnusscurry mit Kokosreis

## Zucchini, Buschbohnen und Peperoni

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 891 kcal • Tag 5 kochen



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebeln



Limette, ungewachst



rote Peperoncini



Erdnussbutter



Basmatireis



Kokosflocken



Buschbohnen



rote Peperoni



geröstete Erdnüsse



Knoblauchzehe



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
gelbe Currypaste <b>9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Frühlingszwiebeln	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosflocken	1 x 4 g	2 x 4 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 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. 810 g)
Brennwert	460 kJ/ 110 kcal	3729 kJ/ 891 kcal
Fett	6.09 g	49.38 g
- davon ges. Fettsäuren	3.08 g	24.95 g
Kohlenhydrate	10.31 g	83.55 g
- davon Zucker	2.12 g	17.15 g
Eiweiß	2.89 g	23.44 g
Salz	0.197 g	1.595 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 **9)** Senf

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



## Kokosreis kochen

Erhitze **reichlich Wasser\*** im Wasserkocher.

**Kokosflocken** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie leicht braun werden.

**Reis** und 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** in den kleinen Topf zugeben, **salzen\***, rühren und bei schwacher Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend mit aufgesetztem Deckel 10 Min. ziehen lassen.



## Gemüse schneiden

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.



## Buschbohnen schneiden

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren.

**Limette** in 6 [12] Spalten schneiden.

**Peperoncini** halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften (Achtung: scharf!)** in Streifen schneiden.



## Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** auf hoher Hitze erwärmen.

Weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten.

Anschließend **Bohnen, Peperoni, Zucchini** und die Hälfte der **Peperoncini** in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. anbraten.



## Curry vollenden

Anschließend **Currypaste** und **Erdnussbutter** hinzugeben und mit **Kokosmilch**, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Currysauce** bei niedriger Hitze für ca. 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Am Ende der Garzeit 2 [4] **Limettenspalten** in die Bratpfanne auspressen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

**Erdnusscurry** dazugeben und mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, restlichen **Peperonistreifen (Achtung: scharf!)** und **Erdnüssen** bestreuen. Mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## En Guete!

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

# Vegan peanut curry with coconut rice, courgette, French beans and peppers

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 891 kcal • Cook on day 5



Coconut milk



Yellow curry paste



Courgette



Spring onions



Lime, unwaxed



Red peperoncini



Peanut butter



Basmati rice



Coconut flakes



French beans



Red peppers



Roasted peanuts



Garlic cloves



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Yellow curry paste <b>9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Spring onions	2 x	15-25 g	1 x	140 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g	2 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Peanut butter <b>1)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut flakes	1 x	4 g	2 x	4 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Roasted peanuts <b>1)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 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. 810 g)
Calories	460 kJ/ 110 kcal	3.729 kJ/ 891 kcal
Fat	6.09 g	49.38 g
- incl. saturated fats	3.08 g	24.95 g
Carbohydrate	10.31 g	83.55 g
- incl. sugar	2.12 g	17.15 g
Protein	2.89 g	23.44 g
Salt	0.197 g	1.595 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 **9)** Mustard.

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



## Cook the coconut rice

Heat plenty of water\* in the kettle.

Toast coconut flakes in a small pot on medium heat for 2-3 min. until they have browned slightly.

Add rice and 300 ml [600 ml] hot water\* to the small pot, add salt\*, stir, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the stove, keep it covered and let the rice swell for 10 min.



## Chop the vegetables

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

Finely chop the garlic.

Halve the pepper, remove the seeds, and cut pepper halves into 1 cm strips.

Halve the courgette lengthways and cut it into half-moons 1 cm. thick.



## Chop French beans

Trim the French beans and cut in two.

Cut the lime into 6 [12] segments.

Cut the peperoncini in half, remove the seeds and cut the peperoncini halves (warning: spicy!) into strips.



## Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a high heat.

Sauté white spring onion rings and garlic for 2 min.

Then add the beans, peppers, courgette and half of the peperoncini to the frying pan and sauté for 3-4 min.



## Finish the curry

Then add the curry paste and peanut butter and deglaze everything with coconut milk, 6 g [12 g] vegetable stock powder\* and 100 ml [200 ml] water\*.

Simmer curry sauce on low heat for approx. 8-10 min. until the vegetables are soft.

At the end, juice 2 [4] lime wedges into the frying pan and season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Fluff the rice with a fork and distribute onto deep plates.

Add the peanut curry and sprinkle with green spring onion rings, the remaining peperoncini strips (warning: spicy!) and peanuts. Enjoy with the rest of the lime wedges.

**Bon appetit!**

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

# Curry végétalien aux cacahuètes avec riz à la noix de coco

courgettes, haricots nains et poivrons

Végétalien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 891 kcal • Cuisiner au 5e jour



Lait de coco



Pâte de curry jaune



Courgette



Oignons de printemps



Citron vert, non ciré



Piment vert



Beurre de cacahuète



Riz basmati



Flocons de coco



Haricots nains



Poivrons rouges



Cacahuètes grillées



Gousse d'ail



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 petite casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Pâte de curry jaune <b>9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignons de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Beurre de cacahuètes <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Flocons de noix de coco	1 x 4 g	2 x 4 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Cacahuètes grillées <b>1)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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. 810 g)
Valeur calorique	460 kJ/ 110 kcal	3.729 kJ/ 891 kcal
Lipides	6.09 g	49.38 g
- dont acides gras saturés	3.08 g	24.95 g
Glucides	10.31 g	83.55 g
- dont sucre	2.12 g	17.15 g
Protéines	2.89 g	23.44 g
Sel	0.197 g	1.595 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 **9)** moutarde

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



## Faire cuire le riz à la noix de coco

Faire chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

Faire dorer légèrement les flocons de noix de coco dans une petite casserole à feu moyen 2 à 3 min.

Verser le riz et 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude dans la petite casserole, saler\*, mélanger et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Couvrir et laisser ensuite gonfler durant 10 min.



## Couper les légumes

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties vertes et blanches.

Hacher finement l'ail.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lanières d'1 cm.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur.



## Couper les haricots nains

Équeuter les haricots verts et les couper en deux.

Couper le citron vert en 6 [12] quartiers.

Couper le piment en deux, l'épépiner et couper les moitiés (attention : piquant !) en lamelles.



## Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les rondelles blanches d'oignon de printemps et l'ail 2 min.

Ensuite, mettre les haricots, les poivrons, les courgettes et la moitié du piment dans la poêle et faire revenir pendant 3 à 4 min.



## Mettre la touche finale au curry

Ajouter ensuite la pâte de curry et le beurre de cacahuètes, puis le lait de coco, 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre\* et 100 ml [200 ml] d'eau\*.

Couvrir et laisser mijoter la sauce au curry à feu moyen 8 à 10 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

À la fin du temps de cuisson, presser 2 [4] tranches de citron vert dans la poêle, saler\* et poivrer\*.



## Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le répartir dans des assiettes creuses.

Ajouter le curry aux cacahuètes et parsemer de rondelles vertes d'oignon de printemps, de lamelles de piment (attention : piquant !) et de cacahuètes. Déguster avec les tranches de citron vert restantes.

**Bon appétit !**

### Piment

*Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.*