

Veganes gelbes Kokoscurry mit Bohnen Champignons und Chili auf Jasminreis

Vegan 30 – 40 Minuten • 2.749 kj/657 kcal • Tag 2 kochen

12



Buschbohnen



braune Champignons



rote Peperoncini



Frühlingszwiebel



Jasminreis



Rüebli



Kokosmilch



Limette, vegan



gelbe Currypaste



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 350 ml [700 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Messbecher.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Buschbohnen	1 x 200 g	1 x 400 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g**	1 x 15 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	4 x 35 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Limette, vegan	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
gelbe Currypaste 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gemüsebouillonpulver*,	Angaben im Text	
Wasser*, Öl*	nach Geschmack	
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	389 kJ/93 kcal	2.749 kJ/657 kcal
Fett	4.38 g	30.96 g
- davon ges. Fettsäuren	3.18 g	22.49 g
Kohlenhydrate	11.06 g	78.24 g
- davon Zucker	2.13 g	15.09 g
Eiweiss	2.26 g	15.98 g
Salz	0.230 g	1.625 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 oder Senfzeugnisse.

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



1 Gemüse schneiden

Champignons je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Rüebli schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

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

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

Knoblauch abziehen und fein hacken.



2 Reis garen

In einen kleinen 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.



3 Für das Curry

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weisse **Zwiebelringe** und gehackten **Knoblauch** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

Currypaste zugeben und 1 Min. mit anbraten.

Mit **Kokosmilch** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Rüeblischeiben, **Bohnenstücke**, **Champignonviertel** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 10 – 12 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



4 Währenddessen

Limette halbieren und in Spalten schneiden.

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



5 Abschmecken

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** bestreuen und 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.

Du liebst HelloFresh?

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

