

Veganes Gemüse-Kokos-Curry mit Peperoni, Buschbohnen und Cashewkernen

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 695 kcal • Tag 5 kochen

25



Basmatireis



Kokosmilch



Limette, ungewacht



Frühlingszwiebel



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



rote Peperoni



Cashewkerne



Buschbohnen



Zucchini



Sojasauce



Ingwer



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Limette, ungewachst	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Cashewkerne (25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
Sojasauce (11 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 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. 730 g)
Brennwert	400 kJ/ 96 kcal	2908 kJ/ 695 kcal
Fett	4.44 g	32.33 g
- davon ges. Fettsäuren	2.96 g	21.51 g
Kohlenhydrate	11.55 g	83.99 g
- davon Zucker	2.41 g	17.52 g
Eiweiss	2.22 g	16.17 g
Salz	0.310 g	2.252 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: (11) Soja (15) Weizen (25) Kaschunüsse

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



Gemüse schneiden

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Peperoni halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

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

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 1.5 cm grosse Stücke schneiden.

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

Ingwer schälen und fein raffeln.

Mit 50 ml [100 ml] **heissem Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Bouillon** zubereiten.



Gemüse garen

Mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Bouillon** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Peperonistreifen, **Buschbohnen** und **Zucchettistücken** zugeben.

Hitze etwas reduzieren und offen 15 – 18 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



Reis garen

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen***, **Reis** 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.

Cashews in einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen.



Abschmecken

Limette halbieren.

Cashewkerne grob hacken.

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



Für das Curry

In der gleichen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen.

Weisse **Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. glasig anbraten.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Tomatenmark** gut mit dem **Currypulver** und nach Belieben mit **Ingwer** vermischen.

Tomatenmark-Mischung zu den **Zwiebeln** geben und 1 Min. mit anbraten.

Tipp: *Ingwer ist etwas scharf, taste Dich daher beim Würzen langsam heran.*



Anrichten

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

Den grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** und die gehackten **Cashews** darüberstreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegan vegetable and coconut curry with peppers, French beans and cashews

Vegan Family Lots of vegetables 30-40 minutes • 695 kcal • Cook on day 5



Basmati rice



Coconut milk



Lime, unwaxed



Spring onions



Tomato paste



"Hello Curry" spice mix



Red peppers



Cashews



French beans



Courgette



Soy sauce



Ginger



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

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basic ingredients

Oil*, salt*, pepper*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 measuring jug and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Basmati rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Lime, unwaxed	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Spring onions	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Tomato purée	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
"Hello Curry" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Cashews 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
French beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Soy sauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ginger	0.5 x 30 g**	1 x 30 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. 730 g)
Calories	400 kJ/ 96 kcal	2.908 kJ/ 695 kcal
Fat	4.44 g	32.33 g
- incl. saturated fats	2.96 g	21.51 g
Carbohydrate	11.55 g	83.99 g
- incl. sugar	2.41 g	17.52 g
Protein	2.22 g	16.17 g
Salt	0.310 g	2.252 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: 11) Soya **15)** Wheat **25)** Cashew nuts.

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



Chop the vegetables

Heat plenty of water* in the kettle.

Halve the pepper, remove the core, and cut the pepper into strips.

Trim the French beans and halve them crossways.

Remove the ends of the courgette and cut the courgette into pieces about 1.5 cm in size.

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

Peel and finely grate ginger.

Prepare a stock using 50 ml [100 ml] hot water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.



Cook the rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt*, stir in rice and bring to the boil.

Cover and simmer on low heat for about 10 min. Then remove from the stove, leave covered and allow to cool for 10 min.

Roast the cashews in a large frying pan without adding fat for 1-2 min. until they turn brown. Remove from the pan.



For the curry

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in the same frying pan on medium heat.

Sauté white spring onion rings for approx. 2 min. until glazed.

In a small bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] tomato purée well with the curry powder, and with ginger according to taste.

Add the tomato purée mixture to the onions and fry for 1 min.

Tip: *Ginger is a little spicy, so go easy when seasoning with it.*



Cook vegetables

Deglaze with coconut milk and prepared stock and bring to the boil again.

Add pepper strips, French beans and courgette pieces.

Reduce heat a little and simmer uncovered for 15-18 min. more until the vegetables are soft.



Season

Halve the lime.

Coarsely chop the cashews.

Remove the curry from the stove when cooked, add soy sauce, lime juice according to taste, and season with salt* and pepper*.



Serve

Fluff rice up with a fork, apportion onto plates, and add curry.

Sprinkle with the green part of the spring onion and the chopped cashews and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Curry végétalien aux légumes et à la noix de coco avec poivron, haricots verts et noix de cajou

Végétalien Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 695 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Riz basmati



Lait de coco



Citron vert sans cure



Oignon de printemps



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Poivron rouge



Noix de cajou



Haricots verts



Courgette



Sauce soja



Gingembre



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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ingrédients de base

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

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 verre doseur et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Citron vert, non ciré	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Oignons de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Noix de cajou 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 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. 730 g)
Valeur calorique	400 kJ/ 96 kcal	2.908 kJ/ 695 kcal
Lipides	4.44 g	32.33 g
- dont acides gras saturés	2.96 g	21.51 g
Glucides	11.55 g	83.99 g
- dont sucre	2.41 g	17.52 g
Protéines	2.22 g	16.17 g
Sel	0.310 g	2.252 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 : **11**) soja **15**) blé **25**) noix de cajou

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



Couper les légumes

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

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches fines.

Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement, en deux. Retirer les extrémités des courgettes et couper celles-ci en tranches d'environ 1.5 cm d'épaisseur. Couper les oignons de printemps en rondelles fines en séparant les parties vertes et blanches.

Éplucher le gingembre et le râper finement.

Préparer un bouillon avec 50 ml [100 ml] d'eau* chaude et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.



Cuire les légumes

Déglacer avec le lait de coco et le bouillon préparé et porter à ébullition.

Ajouter les lamelles de poivron, les haricots verts et les morceaux de courgette.

Réduire le feu et laisser mijoter à découvert 15 à 18 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Cuire le riz

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler*, ajouter le riz et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser reposer 10 min en laissant le couvercle.

Griller les noix de cajou 1 à 2 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du feu.



Assaisonner

Couper en deux le citron vert.

Hacher grossièrement les noix de cajou.

Retirer le curry du feu à la fin du temps de cuisson, verser la sauce soja, ajouter du jus de citron vert selon les goûts, saler* et poivrer*.



Préparer le curry

Dans la même poêle, chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile* à feu moyen.

Y faire blondir env. 2 min. les rondelles blanches de l'oignon de printemps.

Dans un bol, bien mélanger 1 cs [2 cs] de concentré de tomates avec le curry et le gingembre, selon les goûts.

Ajouter le concentré de tomate aux oignons et faire frire 1 min.

Astuce : le gingembre est un peu piquant, il faut donc rester modéré lors du dosage.



Dresser

Aérer le riz avec une fourchette, disposer dans l'assiette et garnir du curry.

Saupoudrer avec la partie verte des oignons de printemps et de noix de cajou hachées et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

