

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

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 699 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Zucchini



Buschbohnen



rote Peperoni



Kokosmilch



Limette, ungewachst



Frühlingszwiebel



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Cashewkerne



Sojasauce



Ingwer



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 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
Cashewkerne (25)	1 x 20 g	2 x 20 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	402 kJ/ 96 kcal	2926 kJ/ 699 kcal
Fett	4.44 g	32.33 g
- davon ges. Fettsäuren	2.96 g	21.51 g
Kohlenhydrate	11.43 g	83.15 g
- davon Zucker	2.37 g	17.27 g
Eiweiss	2.22 g	16.15 g
Salz	0.335 g	2.440 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: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschnüsse

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



1 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.



4 Gemüse garen

Bratpfanneninhalte mit **Kokosmilch** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Peperonistreifen, **Buschbohnen** und **Zucchettiwürfel** zugeben.

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



2 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.



5 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.



3 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.

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



6 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 • 699 kcal • Cook on day 5



Basmati rice



Courgette



French beans



Red pepper



Coconut milk



Lime, unwaxed



Spring onions



Tomato paste



"Hello Curry" spice mix



Cashews



Soy sauce



Ginger



Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Basics from your kitchen*

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
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 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
Cashews 25)	1 x	20 g	2 x	20 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	402 kJ/ 96 kcal	2926 kJ/ 699 kcal
Fat	4.44 g	32.33 g
– incl. saturated fats	2.96 g	21.51 g
Carbohydrate	11.43 g	83.15 g
– incl. sugar	2.37 g	17.27 g
Protein	2.22 g	16.15 g
Salt	0.335 g	2,440 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: 10) Celery **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!)



1 Chop the vegetables

Heat plenty of water* in the kettle.

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

Trim the French beans and halve them crossways.

Cut off the ends of the courgette and cut it into 1.5 cm pieces.

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

Peel and finely grate the ginger. Prepare a stock using 50 ml [100 ml] hot water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.



2 Cook the rice

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

Cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then remove it from the stove and leave it with the lid on 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.



3 For the curry

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

Sauté the white spring onion rings for about 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.*



4 Cook the vegetables

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

Add the peppers, French beans and courgette.

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



5 Season

Cut the lime in half.

Coarsely chop the cashews.

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



6 Serve

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

Sprinkle with the green part of the spring onions 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 • 699 kcal • Cuisiner au 5e jour



Riz basmati



Courgettes



Haricots verts



Poivrons rouges



Lait de coco



Citron vert, non ciré



Oignon de printemps



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Noix de cajou



Sauce soja



Gingembre



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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 petit 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
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 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
Oignon 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
Noix de cajou 25)	1 x 20 g	2 x 20 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	402 kJ/ 96 kcal	2926 kJ/ 699 kcal
Lipides	4,44 g	32,33 g
- dont acides gras saturés	2,96 g	21,51 g
Glucides	11,43 g	83,15 g
- dont sucre	2,37 g	17,27 g
Protéines	2,22 g	16,15 g
Sel	0,335 g	2,440 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 : 10) céleri **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

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

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

Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement, en deux. Retirer les extrémités de la courgette et la débiter en morceaux d'environ 1,5 cm. 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 le contenu de la poêle avec le lait de coco et le bouillon de légumes et porter à ébullition.

Ajouter les lamelles de poivrons, les haricots et les dés de courgettes.

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 !

