



MILDES, GRÜNES CURRY MIT GRÜNEM SPARGEL, Champignons und fluffigem Reis



HELLO KOKOSMILCH

Der Fettgehalt von Kokosmilch ist deutlich niedriger als von Sahne oder Crème fraîche und im Gegensatz zu diesen enthält Kokosmilch kein Cholesterin.



Rüebli



Reis



braune Champignons



Limette



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Zitronengras



Cashewkerne



gelbe Currypaste



grüner Spargel

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb, 1 kleinen Topf** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 BASMATIREIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Zitronengras quer halbieren.

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und Hälfte des **Zitronengrases** einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **weisse Zwiebelringe** und **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten. Anschliessend **Rüebli, Spargel** und **Champignons** in die Bratpfanne geben und kurz 2 Min. anbraten. Danach **Currypaste** und restliches **Zitronengras** hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen. Hitze reduzieren und **Currysauce** für ca. 6 – 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden des **Spargels** ca. 1 cm breit abschneiden. **Spargelstangen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Limette** abreiben, halbieren und in Spalten schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Am Ende der Garzeit **Zitronengras** aus dem **Curry** und aus dem **Reis** nehmen. **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten** in die Bratpfanne pressen. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Reis** mit einer Gabel auflockern und 1 TL [2 TL] **Limettenabrieb** unterrühren.



3 MEHR GEMÜSE SCHNEIDEN

Rüebli schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Braune Champignons je nach grösse halbieren oder vierteln.



6 ANRICHTEN

Reis zusammen mit dem **Spargel-Curry** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und mit **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Reis	1 x	150 g	1 x	300 g
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Limette ☉	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zitronengras	1 x	20 g	2 x	20 g
Cashewkerne 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
gelbe Currypaste	1 x	20 ml	1 x	40 ml
grüner Spargel	1 x	200 g	1 x	400 g
heisses Wasser* für Schritt 1	300 ml		600 ml	
Öl* für Schritt 4	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	545 kJ/130 kcal	2.523 kJ/603 kcal
Fett	6.04 g	27.98 g
- davon ges. Fettsäuren	4.78 g	22.15 g
Kohlenhydrate	15.25 g	70.64 g
- davon Zucker	2.29 g	10.59 g
Eiweiss	3.29 g	15.22 g
Salz	0.15 g	0.72 g

ALLERGENE

7) Schalenfrüchte

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

f i y p #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



MILD GREEN CURRY WITH GREEN ASPARAGUS, mushrooms and fluffy jasmine rice



HELLO COCONUT MILK

The fat content of coconut milk is significantly lower than that of cream or crème fraîche and, in contrast to these, coconut milk contains no cholesterol.



Coconut milk



Lemon grass



Carrot



Rice



Mushrooms



Lime



Spring onion



Garlic cloves



Cashews



Green asparagus



Yellow curry paste

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2 Light meal

Save time Veggie

Wash the **vegetables**.

You will also need: **1 sieve**, **1 small pot** and **1 large frying pan**.



1 COOK RICE

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.

Halve **lemon grass** lengthways.

Rinse **Rice** in a sieve with **cold water** until the water runs clear.

Fill a **small pot** with 300 ml [600 ml] **boiling water***, add **salt*** and bring to the boil. Stir in **rice** and half of the **lemon grass**, then cover and simmer on low heat for approx 10 min. Then take the pot from the stove, cover it, and leave the **rice** to swell for at least 10 min.



4 SAUTÉ VEGETABLES

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** on high heat and sauté white **onion rings** and **garlic** for 3 min. Then add the **carrots**, **asparagus** and **mushrooms** to the frying pan and sauté for 2 min. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] **curry paste** and the rest of the **lemon grass** and deglaze with **coconut milk**. Simmer **curry sauce** on low heat for approx. 8-10 min. until the **vegetables** are soft.



2 CHOP VEGETABLES

Chop about 1 cm from the ends of the **asparagus**. Cut the **asparagus** spears into pieces approx. 3 cm long.

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

Peel and finely chop the **garlic**.

Wash **lime** in **hot water**, grate peel and cut **lime** into wedges.



5 FINISH CURRY

At the end of the cooking time, remove **lemon grass** from **curry** and **rice**. **Juice** 2 [4] **lime** wedges into the frying pan. Season the **curry** with **salt*** and **pepper***. Fluff up the **jasmine rice** with a fork and stir in 1 tsp. [2 tsp.] **lime zest**.



3 CHOP VEGETABLES

Peel **carrot** and cut it diagonally into thin slices.

Cut **mushrooms** into halves or quarters depending on their size.



6 ARRANGE

Apportion the **jasmine rice** together with the **asparagus curry** onto deep plates, sprinkle with **green spring onion** rings and **cashews** and enjoy with **lime wedges**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Carrot	1 x	100 g	2 x	100 g
Rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Lime ☉	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon grass	1 x	20 g	2 x	20 g
Cashews 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Yellow curry paste ☉	1 x	20 ml	1 x	40 ml
grüner Spargel	1 x	200 g	1 x	400 g
Water* for step 1	300 ml		600 ml	
Olive oil* for step 4	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand.

☉ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	545 kJ/130 kcal	2.523 kJ/603 kcal
Fat	6.04 g	27.98 g
- incl. saturated fats	4.78 g	22.15 g
Carbohydrate	15.25 g	70.64 g
- incl. sugar	2.29 g	10.59 g
Protein	3.29 g	15.22 g
Salt	0.15 g	0.72 g

ALLERGENS

7) Nuts

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

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellowfresh.ch

Bon appetit!



CURRY VERT DOUX AUX ASPERGES VERTES, champignons et riz thaï onctueux



HELLO LAIT DE COCO

La teneur en graisse du lait de coco est bien plus réduite que celle de la crème fraîche ou de la crème et, contrairement à elles, il ne contient pas de cholestérol.



Lait de coco



Lemongrass



Carotte



Riz thaï



Champignons



Citron vert



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Noix de cajou



Asperge verte



Pâte de curry jaune

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2 Régal léger

Gain de temps Veggie

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 passoire**, **1 petite casserole** et **1 grande poêle**.



1 CUIRE LE RIZ THAÏ

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

Couper le **lemongrass** en deux dans le sens de la longueur. Rincer le **riz thaï** à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau bouillante, **saler*** et porter à ébullition. Y mettre le **riz** et la **moitié** du **lemongrass** et laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes. Retirer ensuite du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** à feu vif et faire revenir les rondelles d'**oignon blanches** et l'**ail** 3 minutes. Ajouter ensuite les **carottes**, les **asperges** et les **champignons** dans la poêle et faire revenir 2 minutes. Ajouter ensuite 1 cs [2 cs] de pâte de **curry** et le reste de **lemongrass**, puis déglacer avec du **lait de coco**. Laisser mijoter la **sauce au curry** à feu doux environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



2 COUPER LES LÉGUMES

Couper environ 1 cm de l'extrémité des asperges. Couper les **asperges** en morceaux d'env. 3 cm de long.

Couper les **oignons de printemps** en fines rondelles **en séparant** les parties verte et blanche.

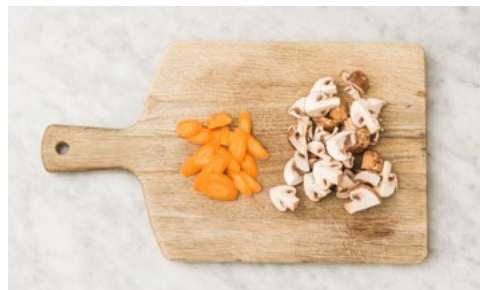
Peler l'**ail** et le hacher finement.

Laver le **citron vert** à l'eau chaude, le frotter, le couper en deux et le couper en tranches.



5 METTRE LA TOUCHE FINALE AU CURRY

En fin de cuisson, retirer le **lemongrass** du **curry** et du **riz**. Presser 2 [4] tranches de **citron vert** dans la poêle. Assaisonner le **curry** avec du **sel*** et du **poivre***. Égrainer le **riz thaï** avec une fourchette et ajouter 1 cs [2 cs] de **zeste de citron vert**.



3 COUPER LES LÉGUMES

Éplucher les **carottes** et les couper en diagonale en fines tranches.

Couper en deux ou en quatre les **champignons** selon leur taille.



6 DRESSER

Répartir le **riz thaï** avec le **curry** aux **asperges** dans des assiettes creuses, **parsemer** des rondelles d'**oignon vertes** et de noix de cajou et déguster avec les tranches de **citron vert**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Carotte	1 x	100 g	2 x	100 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Citron vert 🍋	0.5 x	75 g	1 x	75 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemongrass	1 x	20 g	2 x	20 g
Noix de cajou 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Pâte de curry jaune 🍛	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Asperges vertes	1 x	200 g	1 x	400 g
Eau* pour l'étape 1	300 ml		600 ml	
Huile* pour l'étape 4	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍋 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	545 kJ/130 kcal	2.523 kJ/603 kcal
Graisse	6.04 g	27.98 g
- dont acides gras saturés	4.78 g	22.15 g
Glucides	15.25 g	70.64 g
- dont sucre	2.29 g	10.59 g
Protéines	3.29 g	15.22 g
Sel	0.15 g	0.72 g

ALLERGÈNES

7) fruits à coque

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

f i y p #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch