

Vegetarisches Erdnusscurry mit Kokosreis

Zucchini, Buschbohnen und Champignons

8

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.202 kj/765 kcal • Tag 3 kochen



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Zucchini



Frühlingszwiebeln



Limette



rote Peperoncini



Erdnussbutter



Jasminreis



Kokosflocken



Buschbohnen



braune Champignons



Erdnüsse



Knoblauchzehe

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Frühlingszwiebeln	1 x 35 g	2 x 35 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Erdnussbutter 7)	1 x 25 g	1 x 50 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kokosflocken	1 x 4 g	2 x 4 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Erdnüsse 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	1 x 8 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	426 kJ/102 kcal	3.202 kJ/765 kcal
Fett	5,48 g	41,19 g
– davon ges. Fettsäuren	3,33 g	25,04 g
Kohlenhydrate	10,32 g	77,59 g
– davon Zucker	1,96 g	14,71 g
Eiweiss	2,52 g	18,94 g
Salz	0,206 g	1,552 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 **7)** Erdnüsse.



Kokosreis kochen

Jasminreis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

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 abziehen und fein hacken.

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.

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



Buschbohnen schneiden

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Mit 100 ml [200 ml] **heissem Wasser*** und der mitgelieferten 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Brühe** zubereiten.

Limette in 6 [12] Spalten schneiden.

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



Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf hoher Hitze erwärmen und weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** darin 2 Min. anbraten.

Anschliessend **Bohnen**, **Champignons** und **Zucchini** in die Bratpfanne geben und 3 – 4 Min. anbraten.



Curry vollenden

Anschliessend **Currypaste** und **Erdnussbutter** hinzugeben und mit **Kokosmilch** und **Bouillon** 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

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

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

En Guete!

Vegetarian peanut curry with coconut rice, courgette, bush beans and mushrooms

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.202 kj/765 kcal



Coconut milk



Yellow curry paste



Courgette



Spring onions



Lime



Red peperoncini



Peanut butter



Jasmine rice



Coconut flakes



Bush beans



Brown mushrooms



Peanuts



Garlic cloves

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, oil*, pepper*, salt*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 400 ml [800 ml] water in the kettle.

What you need

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 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Lime	1 x 75 g	2 x 75 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Peanut butter 7)	1 x 25 g	1 x 50 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Coconut flakes	1 x 4 g	2 x 4 g
Bush beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Peanuts 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Garlic cloves	1 x 4 g	1 x 8 g
Vegetable stock powder*, oil*, water*	Amounts specified in text	
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

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	426 kJ/102 kcal	3.202 kJ/76 kcal
Fat	5.48 g	41.19 g
- incl. saturated fats	3.33 g	25.04 g
Carbohydrate	10.32 g	77.59 g
- incl. sugar	1.96 g	14.71 g
Protein	2.52 g	18.94 g
Salt	0.206 g	1.552 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: **4)** Mustard **7)** Nuts.



Cook coconut rice

Rinse **jasmine rice** in a sieve with **cold water** until the water is clear.

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 cover and leave to infuse for 10 min.



Chop vegetables

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep separate. Peel and finely chop the **garlic**.

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

Cut the ends off the **courgette**. Halve **courgette** lengthways and cut it into half-moons 1 cm. thick.



Chop bush beans

Snip off the ends of the **bush beans** and halve them. Make stock with 100 ml [200 ml] **hot water*** and the 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** provided.

Cut the **lime** into 6 [12] segments.

Halve **peperoncini**, remove core and cut **peperoncini halves** into strips (**warning: spicy!**).



Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on high heat and sauté white **spring onion** rings and **garlic** for 2 min.

Then add **beans**, **mushrooms** and **courgette** to the frying pan and sauté for 3-4 min.



Finish curry

Then add **curry paste** and peanut **butter** and deglaze with **coconut milk** and **stock**.

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 up the **jasmine rice** with a fork and apportion onto deep plates.

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

Bon appetit!

Curry végétarien aux cacahuètes avec riz à la noix de coco des courgettes, des haricots verts et des champignons

8

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.202 kj/765 kcal



Lait de coco



Pâte de curry jaune



Courgette



Oignons de printemps



Citron vert



Poivron rouge



Beurre de cacahuète



Riz thaï



Flocons de coco



Haricots verts



Champignons bruns



Cacahuètes



Gousse d'ail

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de légumes en poudre*, huile*, poivre*, sel*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Pâte de curry jaune 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Beurre de cacahuètes 7)	1 x 25 g	1 x 50 g
Riz thaï	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 100 g	1 x 200 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Cacahuètes 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	1 x 8 g
bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	426 kJ/102 kcal	3.202 kJ/765 kcal
Lipides	5.48 g	41.19 g
- dont acides gras saturés	3.33 g	25.04 g
Glucides	10.32 g	77.59 g
- dont sucre	1.96 g	14.71 g
Protéines	2.52 g	18.94 g
Sel	0.206 g	1.552 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 : **4)** moutarde **7)** cacahuètes.



1 Faire cuire le riz à la noix de coco

Rincer le **riz thaï** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

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.



4 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu vif et y faire revenir les rondelles blanches d'**oignon de printemps** et l'**ail** 2 min.

Ajouter ensuite les **haricots**, les **champignons** et les **courgettes** dans la poêle et faire revenir 3 à 4 minutes.



2 Couper les légumes

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Peler et hacher finement l'**ail**.

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

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



5 Mettre la touche finale au curry

Ajouter ensuite la **pâte de curry** et le **beurre de cacahuète** et déglacer avec le **lait de coco** et le **bouillon**.

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***.



3 Couper les haricots verts

Retirer les extrémités des **haricots verts** et couper les **haricots** en deux. Faire un bouillon avec 100 ml [200 ml] d'**eau chaude*** et les 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** fournis.

Couper le **citron vert** en 6 [12] tranches.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés** en lamelles (**attention, piquant !**).



6 Dresser

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

Ajouter le **curry** aux **cacahuètes** et parsemer de rondelles d'**oignons verts**, de **lanières de piment** (**attention : piquant !**) et de **cacahuètes**. Déguster avec les quartiers de **citron vert** restants.

Bon appétit !