

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

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 2.954 kj/706 kcal • Tag 3 kochen

15



Basmatireis



Kokosmilch



Limette



Frühlingszwiebel



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



rote Peperoni



Cashewkerne



Buschbohnen



Zucchini



Sojasauce



Ingwer



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Erhitze 350 ml [700 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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	0.5 x 75 g **	1 x 75 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 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 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Sojasauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ingwer	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
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	403 kJ/96 kcal	2.954 kJ/706 kcal
Fett	4.57 g	33.50 g
- davon ges. Fettsäuren	3.13 g	23.00 g
Kohlenhydrate	11.,37 g	83.40 g
- davon Zucker	2.44 g	17.88 g
Eiweiss	2.25 g	16.53 g
Salz	0.309 g	2.266 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **7)** Schalenfrüchte **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse.



Gemüse schneiden

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 Stückchen schneiden.

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

Ingwer schälen und fein raffeln.

Mit 50 ml [100 ml] **heissem Wasser*** und 4g [8g]

Gemüsebouillonpulver* einer **heisse Bouillon** zubereiten.



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.



Für das Curry

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. Weisses **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.



Gemüse garen

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

Peperonistreifen, **Buschbohnen** und **Zucchettistückchen** zugeben. Hitze etwas reduzieren und offen 12 – 15 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



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.



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!

Vegetable and coconut curry with peppers, bush beans and cashews

Vegetarian Family 30 – 40 minutes • 2.954 kj/706 kcal • Cook on day 3

15



Basmati rice



Coconut milk



Lime



Spring onion



Tomato purée



“Hello Curry” spice mix



Red pepper



Cashews



Bush beans



Courgette



Soy sauce



Ginger



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

Good to have at hand

Water*, pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the fruit and vegetables.

Boil 350 ml [700 ml] water in the kettle.

What you need

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	0.5 x 75 g **	1 x 75 g
Spring onion	2 x 35 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 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Bush beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Soy sauce 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Ginger	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Oil*, water*, vegetable stock powder*	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	403 kJ/96 kcal	2.954 kJ/706 kcal
Fat	4.57 g	33.50 g
– incl. saturated fats	3.13 g	23.00 g
Carbohydrate	11.37 g	83.40 g
– incl. sugar	2.44 g	17.88 g
Protein	2.25 g	16.53 g
Salt	0.309 g	2.266 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof
7) Nuts **10)** Soya or soya products.



Chop vegetables

Cut **pepper** in half, remove core, and cut pepper into strips.

Cut off the ends of the **bush beans** and halve them crossways.

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

Cut the green and white parts of the **spring onions** into thin rings separately from one another.

Peel and finely **grate ginger**.

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



Cook vegetables

Deglaze with **coconut milk** and prepared **vegetable stock** and bring to the boil. Add **pepper strips, bush beans** and **courgette pieces**. Reduce heat a little and simmer uncovered for 12-15 min. more until the **vegetables** are soft.



Cook 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 approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let cool for 10 min.



Season

Halve **lime**.

Coarsely chop **cashews**.

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



For the curry

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] **oil*** in large 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.



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!

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

Végétarien Family 30 – 40 minutes • 2.954 kJ/706 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Riz basmati



Lait de coco



Citron vert



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

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

C'est parti

Laver les fruits et les légumes.

Chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 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	0.5 x 75 g**	1 x 75 g
Oignon de printemps	2 x 35 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 7)	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 1) 10)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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	403 kJ/96 kcal	2.954 kJ/706 kcal
Lipides	4.57 g	33.50 g
- dont acides gras saturés	3.13 g	23.00 g
Glucides	11,37 g	83.40 g
- dont sucre	2.44 g	17.88 g
Protéines	2.25 g	16.53 g
Sel	0.309 g	2.266 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 7) fruits à coque 10) soja ou produits à base de soja.



Couper les légumes

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 en rondelles fines en séparant les parties vertes et blanches de l'**oignon de printemps**.

Éplucher le **gingembre** et le râper finement.

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



Cuire les légumes

Déglacer avec le **lait de coco** et le **bouillon de légumes** 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 12 à 15 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. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



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 une grande poêle, chauffer à feu moyen ½ 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**. Parsemer de la partie **verte de l'oignon de printemps** et de **noix de cajou hachées** et déguster.

Bon appétit !