

Mildes japanisches Gemüse-Curry auf Sesamreis mit Erdnuss-Topping

Vegan unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 641 kcal • Tag 3 kochen

33



Jasminreis



Portobello-Pilze



Zucchini



Gewürzmischung
„Hello Curry“



vegane weiße Misopaste



Karotte



Sesamöl



Aprikosenchutney



Zwiebel



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



Limette, vegan

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Mehl*, Wasser*, Pflanzliche Margarine*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Portobello-Pilze	2	3	4
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
vegane weiße Misopaste 11 15	25 g	100 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Sesamöl 3	10 ml	10 ml	20 ml
Aprikosenchutney 9	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Erdnüsse, gesalzen 1	40 g	60 g	80 g
Sojasoße 11 15	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	2	2

**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. 810 g)
Brennwert	332 kJ/79 kcal	2683 kJ/641 kcal
Fett	2,3 g	18,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,9 g
Kohlenhydrate	12 g	97,2 g
– davon Zucker	3 g	24,4 g
Eiweiß	2,8 g	22,5 g
Salz	0,48 g	3,85 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** Erdnüsse **3** Sesamsamen **9** Senf **11** Soja **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

1



Reis zubereiten

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen, die Hälfte des **Sesamöls** hinzugeben, und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

2



Gemüse vorbereiten

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Portobello in 0,5 cm Scheiben schneiden.

3



Curry anfangen

In derselben Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Portobello Pilze, Karotte, Zucchini und **Zwiebel** 5 – 7 Min. anbraten, bis das **Gemüse** anfängt, weich zu werden.

Währenddessen **Erdnüsse** grob hacken und **Limette** vierteln.

4



Curry anfangen

„**Hello Curry**“ und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Mehl*** in die Pfanne geben und gründlich untermischen. 1 Min. weiter anbraten.

Pfanneninhalte mit Miso Paste, Sojasauce, Aprikosenchutney und 250 ml [450 ml | 500 ml] **Wasser*** ablöschen.

5



Curry fertigstellen

Currysoße 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis sie eindickt. Mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Reis und **Curry** auf tiefe Teller verteilen und mit restlichem **Sesamöl** beträufeln. Mit **Erdnüssen** garnieren und mit **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!



Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

