

# Lila Lieblingsreis mit Kürbis-Kokos-Curry

Eine große Erwachsenenportionen & eine Portion für Kinder

Schnell Vegetarisch 20 - 30 Min • 807 kcal

24



Basmatireis



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



lila Karotte



Buschbohnen



Minze/Petersilie



Kokosmilch



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



gelbe Currypaste



Naturjoghurt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Butter\*, Öl\*

### Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Pfanne mit Deckel,  
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
lila Karotte NL	1	2	2
Buschbohnen DE   SN   MA   KE   ET	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie IL	10 g	10 g	10 g
Kokosmilch	360 ml	540 ml	750 ml
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	14 g	16 g
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 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.)

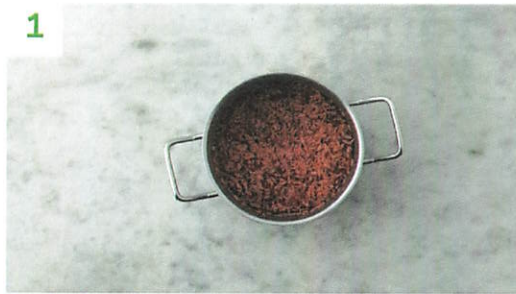
	100 g	Portion (ca. 690 g)
Brennwert	490 kJ/117 kcal	3376 kJ/807 kcal
Fett	6,9 g	47,5 g
- davon ges. Fettsäuren	5,8 g	39,7 g
Kohlenhydrate	12,4 g	85,8 g
- davon Zucker	2,3 g	16,1 g
Eiweiß	2,3 g	15,8 g
Salz	0,46 g	3,14 g

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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 10) Sellerie (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: NL: Niederlande DE: Deutschland SN: Senegal MA: Marokko KE: Kenia ET: Äthiopien FR: Frankreich IL: Israel

1



## Reis kochen

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

Lila Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

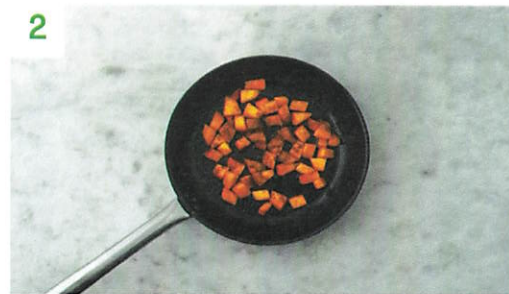
In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser\* füllen.

Karottenraspeln, Hälfte Brühpulver und 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 und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

2



## Curry anfangen

Enden der Buschbohnen entfernen und Buschbohnen halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen.

Kürbis, restliches Brühpulver, gelbe Currypaste und „Hello Curry“ zugeben und 1 – 2 Min. anbraten.

Buschbohnen dazugeben und mit Kokosmilch und 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser\* ablöschen. Eine Prise Salz\* zugeben und abgedeckt 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis Bohnen und Kürbis bissfest sind.

3



## Kräuter hacken

Kräuter fein hacken.

4



## Raita zubereiten

In einer kleinen Schüssel drei Viertel vom Joghurt mit Hälfte der Kräuter, mildem Chili-Mix nach Belieben (Achtung: scharf!), Salz\* und Pfeffer\* zu einem Dip verrühren. Restlichen Joghurt für den Kinder-Teller aufbewahren.

5



## Curry verfeinern

Nach der Kochzeit Curry mit Salz\*, Pfeffer\*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter\* und 1 Prise Zucker\* abschmecken.

6



## Anrichten

Lila Reis auf einem kleinen tiefen Teller und einem größeren tiefen Teller verteilen. Curry neben den Reis geben.

Kinder-Curry mit restlichem Joghurt toppen.

Erwachsen-Curry mit Raita und restlichen Kräutern toppen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit wenig und taste dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

