



Indisches Korma Curry mit grünen Bohnen Champignons und Limettenreis

Viel Gemüse Vegan 30 - 40 Min • 780 kcal

33



Basmatireis



Champignons



Limette, vegan



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Buschbohnen



Korma-Paste



rote Chilischote



Gewürzmischung „Hello Curry“



Mandeln blanchiert, gehobelt



Zucchini



Zwiebel



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 Gemüeschäler,
1 große Pfanne mit Deckel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Champignons PL DE	125 g	200 g	300 g
Limette, vegan BR MX ES CO VN	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buschbohnen DE SN MA KE ET	150 g	200 g	300 g
Korma-Paste 11)	50 g	75 g**	100 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Mandeln blanchiert, gehobelt	20 g	30 g	40 g
Zucchini DE NL ES MA	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	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. 720 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	3263 kJ/780 kcal
Fett	5,8 g	41,5 g
- davon ges. Fettsäuren	3,1 g	22,1 g
Kohlenhydrate	12,4 g	89,4 g
- davon Zucker	2 g	14,2 g
Eiweiß	2,3 g	16,8 g
Salz	0,19 g	1,36 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: 11) Soja

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

Ursprungsländer: PL: Polen DE: Deutschland BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien CO: Kolumbien VN: Vietnam SN: Senegal MA: Marokko KE: Kenia ET: Äthiopien NL: Niederlande FR: Frankreich EG: Ägypten



1 Basmatireis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes Wasser* füllen, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] Salz* dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Reis einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Danach Topf vom Herd nehmen und Reis abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



2 Gemüse schneiden

Enden der Buschbohnen entfernen und Buschbohnen halbieren.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.



3 Gemüse schneiden

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (Achtung: scharf!).



4 Mandeln rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe Mandelblättchen 1 – 2 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen. Herausnehmen.



5 Gemüse anbraten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* bei hoher Hitze erwärmen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, Bohnen und Champignons darin 3 – 4 Min. anbraten.

Kormapaste und „Hello Curry“ hinzugeben und mit Kokosmilch ablöschen.

Hitze reduzieren und Curry abgedeckt ca. 6 – 8 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Curry mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



6 Anrichten

Nach der Garzeit Reis mit einer Gabel auflockern und Limettenabrieb unterrühren.

Curry und Reis auf tiefe Teller verteilen, mit gerösteten Mandelblättchen und Chilistreifen (Achtung: scharf!) toppen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

