



# HELLO MASSAMAN! CREMIGES THAI-CURRY

mit Aubergine, Champignons und Cashewkernen



## HELLO CASHEWKERNE

Der Baum, an dem Cashewkerne wachsen, heißt unter anderem auch Nierenbaum, da die Cashews innerhalb einer nierenförmigen Schale reifen.

BEST OF  
2017  
★★★★★



Basmatireis



Aubergine



Buschbohnen



Erdnussbutter



braune Champignons



Koriander



Limette



Cashewkerne



Massaman-Curry-Paste



Kokosmilch

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Bunt, gesund und angenehm **scharf** scheint Dir immer zu schmecken! Dazu gehört definitiv auch unser mildes Thai-Curry hier, das gekonnt gutes Aussehen mit der Cremigkeit von Erdnussbutter und Kokosmilch und der richtigen Würze aus Koriander und Limette kombiniert. Die große Portion Gemüse darf natürlich auch nicht fehlen, darum Vorhang auf für ein richtig leckeres und angenehm sättigendes Gericht aus 2017.



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **350 ml [700 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne** (mit **Deckel**).



## 1 REIS GAREN

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen großen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.



## 4 CURRY ABLÖSCHEN

**Gemüse** mit **Kokosmilch** und 50 ml [100 ml] heißem **Wasser** ablöschen. **Erdnussbutter** gut unterrühren, Hitze reduzieren und **Curry** abgedeckt 6 – 7 Min. weiterköcheln lassen.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. **Braune Champignons** vierteln. **Koriander** mit Stielen fein hacken. **Limette** halbieren.



## 5 CURRY FERTIGSTELLEN

**Basmatireis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern,  $\frac{2}{3}$  des gehackten **Korianders** unter das **Curry** heben. **Limettensaft** darüberträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 3 CURRY ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 2 EL [4 EL] **Öl** stark erhitzen, **Auberginenwürfel** und **Bohnenhälften** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Champignonviertel** und **1 EL [2 EL] Massaman-Curry-Paste** (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. mitbraten.



## 6 ANRICHTEN

**Basmatireis** auf Teller verteilen, **Curry** darauf anrichten, mit restlichem **Koriander** und **Cashewkernen** bestreuen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Aubergine ES	1	2
Buschbohnen	100 g	200 g
braune Champignons	200 g	400 g
Koriander	5 g	10 g
Limette BR	½	1
Massaman-Curry -Paste	1 EL	2 EL
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Erdnussbutter 5) 15)	15 g	30 g
Cashewkerne 8) 15)	10 g	20 g

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	575 kJ/138 kcal	2772 kJ/663 kcal
Fett	8 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	17 g
Kohlenhydrate	15 g	68 g
– davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	4 g	19 g
Ballaststoffe	2 g	5 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

5) Erdnüsse 8) Cashewkerne  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!