



Vegetarisches Thai-Curry

mit viel Gemüse, Kokosmilch und Jasminreis



HELLO MASSAMAN

Massaman ist der Name der Paste, mit der Du Dein Curry kochst. Sie kommt aus dem Süden Thailands, wo die Bevölkerung vorwiegend muslimisch is(s)t.



Jasminreis



braune Champignons



Karotte



Buschbohnen



Massaman-Curry-Paste



Kokosmilch



Limette



Frühlingszwiebel



roter Chili



30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Mit diesem bunten, **glutenfreien** Gemüsecurry sorgen wir für gute Laune auf Deinem Teller! Cremige **Schärfe** ist sowieso das beste Hilfsmittel gegen triste Stimmung, darum schwing den Kochlöffel, genieße den exotischen Duft, wenn Du die feine Currypaste anbrätst und gib Deinem Curry mit Limettensaft das gewisse Etwas. Und vergiss nicht, nur so viel Chili zuzufügen, wie Du auch vertragen kannst.

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Erhitze **400 ml [800 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) oder **Wok**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Braune Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren. **Karotten** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** halbieren. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. In einem kleinen Topf 100 ml [200 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



4 WÄHRENDDESSSEN

Limette halbieren. **Roten Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.

★ **TIPP:** Bei der Zubereitung für 2 Personen wird nur ½ Chili benötigt.



2 REIS GAREN

In einen großen Topf 300 ml [600 ml] heißes Wasser füllen, **salzen**, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend **Reis** vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



5 ABSCHMECKEN

Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen, **Limettensaft** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 FÜR DAS CURRY

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erwärmen. **Weißes Frühlingszwiebelringe** darin ca. 2 Min. anbraten. ½ EL [1 EL] **Massaman-Paste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und 1 Min. mit anbraten. Mit **Kokosmilch** und **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Karottenscheiben, Bohnenstücke, Champignonviertel** und ½ EL [1 EL] **Zucker** zugeben. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 8 – 10 Min. weiterköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und **Curry** darauf anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
braune Champignons	200 g	400g
Karotte	1	2
Buschbohnen	200 g	400g
Frühlingszwiebel	2	4
Jasminreis ¹⁵⁾	150 g	300 g
Massaman-Curry-Paste	½ EL	1 EL
Kokosmilch	250g	500g
Limette	½	1
roter Chili	½	1

Gemüsebrühe*, Salz*, Öl*, Zucker*, 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	512 kJ/123 kcal	2705 kJ/651 kcal
Fett	6 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	23 g
Kohlenhydrate	15 g	75 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	3 g	16 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

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

2017 | KW 37 | 6

HelloFRESH

Guten Appetit!