



Hello Massaman! Cremig-mildes Thai-Curry

mit Aubergine, Champignons und Cashewkernen



HELLO CASHEWKERNE

Cashewkerne wachsen außerhalb einer apfelähnlichen Frucht, die übrigens auch selbst zur Marmeladen- oder Safterstellung benutzt werden kann.



Basmatireis



Cashewkerne



Aubergine



Massamann-Curry-Paste



Buschbohnen



braune Champignons



Koriander



Limette



Kokosmilch



Erdnussbutter



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Was haben Currys und Cowboys gemeinsam? Es gibt die Guten, die Bösen und die Hässlichen. Die Bösen sehen harmlos aus, wenn sie serviert werden, haben aber so viel Chili intus, dass es selbst ein Rhinoceros umhaut. Die Hässlichen gibt's an jedem Imbiss. Dieses milde Thai-Curry hier kombiniert jedoch gutes Aussehen mit der Cremigkeit von Erdnussbutter und Kokosmilch und der richtigen Würze aus Koriander und Limette. Ganz klar eines der Guten!

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

In einen großen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen. **Basmatireis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen 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.



3 CURRY ZUBEREITEN

In der 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.



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.



5 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.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

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

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 500 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 573 kJ/137 kcal | 2777 kJ/665 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

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!