



Lila Lieblingsreis mit Kürbis-Kokos-Curry

Anpassbar für den Geschmack von Groß & Klein

Vegetarisch **schnell** 20 – 30 Minuten • 780 kcal • Tag 2 kochen

24



Basmatireis



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



Buschbohnen



lila Karotte



Sahnejoghurt, Bio



Kokosmilch



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



Minze



Petersilie



milder Chili-Mix



Natürlicher Geschmack

- 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 Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne 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
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
lila Karotte	1	2	2
Sahnejoghurt, Bio 7)	100 g	150 g	200 g
Kokosmilch	360 ml	540 ml	750 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	10 g	12 g
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	14 g	16 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 670 g)
Brennwert	485 kJ/116 kcal	3263 kJ/780 kcal
Fett	6,8 g	45,4 g
– davon ges. Fettsäuren	5,5 g	37,2 g
Kohlenhydrate	11,9 g	80 g
– davon Zucker	2,2 g	14,7 g
Eiweiß	2,1 g	14,1 g
Salz	0,33 g	2,21 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) 10) Sellerie

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



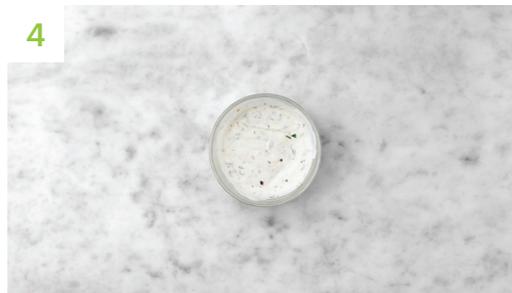
1 Reis kochen

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, die Hälfte **Gemüsebrühe** 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.

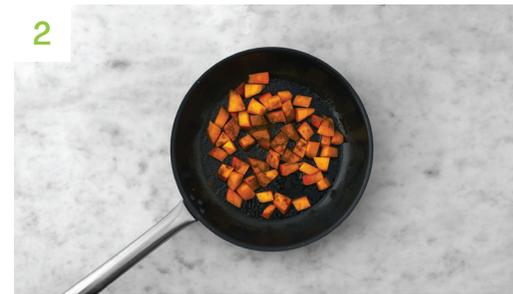


4 Raita zubereiten

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

milder Chili-Mix

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



2 Curry anfangen

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kürbis**, restliche **Gemüsebrühe** und „**Hello Curry**“ zugeben und 1 – 2 Min. anbraten.

Buschbohnen dazugeben und Pfanne 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.



5 Curry verfeinern

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



3 Letzte Vorbereitungen

Kräuter fein hacken.



6 Anrichten

Lila Reis auf einem kleinen tiefen Teller und einem größeren tiefen Teller verteilen. **Curry** neben dem **Reis** servieren.

Kinder-Curry mit restlichem **Joghurt** toppen.

Erwachsen-Curry mit dem **Raita** und restlichen **Kräutern** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

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

