



HELLO
FRESH

Venkelcurry met koriander-yoghurtsaus

met bruine rijst, geroosterd amandelschaafsel en kokosmelk

Veggie

Preparation time : 35 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/nl-BE/recipes/venkelcurry-met-koriander-yoghurtsaus-232>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

No special utensils

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Rode peper (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Rode ui (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Woksaus met gember (gram)	20	35	50	70	85	105
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (stuk(s))	½	1	1½	2	2½	3
Venkel (stuk(s))	½	1	2	2	3	3
Verse koriander (gram)	2½	5	7½	10	12½	15
Tomatenpuree	½	1	1½	2	2½	3
Bruine snelkookrijst (gram)	75	150	225	300	375	450
Kokosmelk (ml)	90	180	250	360	430	540
Biologische volle yoghurt (gram)	50	100	150	200	250	300
Paprika (stuk(s))	½	1	1	2	2	3
Mais in blik (gram)	70	140	285	285	425	425
Geel mosterdzaad (zakje(s))	½	¾	1	1½	1½	2
Amandelschaafsel (gram)	10	20	30	40	50	60
Zoutarm groentebouillonblokje (stuk(s))	¼	½	¾	1		
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2		
Peper en zout (naar smaak)	to taste	to taste	to taste	to taste		
Add yourself						

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energie (kj)	3159 kj
Energie (kcal)	755 kcal
Vetten	33.5 g
waarvan verzadigd	17 g
Koolhydraten	91.4 g
waarvan suikers	26.7 g
Vezels	12.9 g
Eiwitten	17.1 g
Zout	1.4 g

Allergens

Mosterd, Soja, Selder, Ei, Kan sporen van allergenen bevatten, Amandelnoten, Pinda's, Noten, Gluten, Tarwe, Soja, Sesamzaad, Mosterd, Haver, Kamut, Spelt, Khorasan (tarwe), Rogge, Gerst, Lupine, Zwaveldioxide en sulfieten, Melk (inclusief lactose)

Always check the product labels for allergen information.



Voorbereiden

- Breng water met een snuif zout aan de kook in een pot voor de rijst.
- Verwijder de zaadlijsten van de rode peper (let op: pikant! Gebruik naar smaak) en snijd fijn. Snipper de ui. Pers de knoflook of snijd fijn.
- Halveer de venkel, snijd in kwarten en verwijder de harde kern. Snijd de venkel in fijne reepjes.
- Snijd de paprika in smalle repen. Snijd de koriander grof.



Rijst koken

- Kook de rijst, afgedekt, in 10 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.
- Voeg de kokosmelk toe aan de groenten. Verkruiemel het bouillonblokje erboven.
- Breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat, afgedekt, 10 - 12 minuten pruttelen.
- Proef de curry en breng eventueel op smaak met peper en zout.



Groenten bakken

- Verhit een scheutje zonnebloemolie in een diepe pan op middelmatig vuur.
- Voeg de ui, de knoflook, het mosterdzaad, de rode peper en de gemalen kurkuma toe en bak 1 - 2 minuten.
- Giet de mais af en voeg toe aan de pot samen met de tomatenpuree, woksaus met gember, venkel en paprika.
- Roer goed en bak nog 4 - 6 minuten.



Serveren

- Verhit ondertussen een pan zonder olie op hoog vuur en rooster het amandelschaafsel goudbruin. Haal uit de pot en bewaar apart.
- Meng in een kom de yoghurt met 1/3 van de verse koriander. Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de rijst over diepe borden. Schep de curry en de yoghurtsaus erop. Garneer met het amandelschaafsel en de overige verse koriander.

Enjoy your meal!