



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 14 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)
2015

Indisches Curry

mit Kartoffeln und Blumenkohl

Für dieses Rezept benötigt man bei zwei Personen nur einen halben Blumenkohl. Die andere Hälfte soll aber nicht verschwendet werden. Einfach weich kochen, gut abtropfen lassen, mit 100 g Frischkäse und Salz und Pfeffer mischen, zerkleinern und als Brotaufstrich genießen...lecker. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 2

scharf



Zwiebel



Knoblauch



Ingwer



grüne Chilischote



Tomaten



Kartoffeln



Blumenkohl



Gewürzmischung



Naan-Brot



Koriander, frisch



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel	1	2
Knoblauch (solo) ⊕	½	¼
Ingwer	10 g	20 g
grüne Chilischote	½	1
Tomaten	2	4
Kartoffeln	400 g	800 g
Blumenkohl	½	1
Gewürzmischung 15)	4 g	8 g
Naan-Brot 1)	2	4
Koriander, frisch	5 g	10 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 487 kcal
Kohlenhydrate: 70 g,
Fett: 14 g, Eiweiß: 9 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

große Pfanne, Ofen



1 **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Vom **Ingwer** die Schale mithilfe eines Löffels abschaben, dann fein hacken. **Chilischote** waschen, entkernen und je nach gewünschter Schärfe fein hacken.

2 **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. **Kartoffeln** waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Blumenkohl** putzen, waschen und in Röschen teilen (die Röschen sollten etwas größer als die Kartoffelstücke sein).



3 ½ EL **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen. **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Chili** und **Ingwer** zugeben und ca. 6 Min. glasig dünsten. **Kartoffeln** und **Gewürzmischung** zugeben und ca. 5 weitere Min. dünsten. Tomaten zugeben und kurz mitbraten, dann den Pfanneninhalte knapp mit Wasser bedecken, mit einem Deckel versehen und ca. 8-10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.



4 Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

5 **Blumenkohl** zugeben und ohne Deckel ca. 8-10 letzte Min. kochen lassen, bis das Gemüse und die Soße die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Nach Geschmack mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** würzen.



6 **Naan-Brot** nach Packungsangabe aufbacken. **Koriander** waschen, trocken schütteln und grob hacken. **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 **Curry** in Schüsseln verteilen, mit etwas **Koriander** bestreuen und mit einem Klecks **Joghurt**, sowie einem Stück **Naan-Brot** genießen.