

Goldenes Curry mit Spitzkohl Kartoffeln und Naan-Brot

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 794 kcal • Tag 2 kochen

22



Naan-Brot



Ofenkartoffel



Spitzkohl, geschnitten



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Kochsahne



gelbe Currypaste



Sojasoße



milder Chili-Mix



Gewürzmischung
„Hello Curry“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne und
1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Naan-Brot 7 13)	2	3**	4
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Spitzkohl, geschnitten	200 g	300 g	400 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	1
Kochsahne 7)	150 g	300 g	600 g
gelbe Currypaste 9)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	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. 680 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3322 kJ/794 kcal
Fett	4,7 g	32,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,1 g
Kohlenhydrate	15,2 g	102,6 g
– davon Zucker	3,1 g	21,2 g
Eiweiß	3,2 g	21,9 g
Salz	0,38 g	2,57 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) **9**) Senf **11**) Soja **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **EG:** Ägypten **BE:** Belgien



Gemüse schneiden

Kartoffel schälen und in 1 cm Stücke schneiden.

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Soße anrühren

In einem hohen Rührgefäß 125 ml [180 ml | 250 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, **Currypaste**, „Hello Curry“, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** verrühren.



Curry kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, die Hälfte vom **Knoblauch**, **Karotten** und **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der angerührten **Soße** ablöschen und abgedeckt 12 Min. köcheln lassen.

Nach 12 Min. Kochzeit den **Spitzkohl** zum **Curry** geben und alles abgedeckt weitere 4 – 5 Min. kochen lassen, bis alle **Gemüse** weich sind.



Limette schneiden

Inzwischen **Limette** in 6 Spalten schneiden.



Naan-Brot braten

In einer großen Pfanne 1 TL **pflanzliche Margarine*** mit restlichem **Knoblauch** und etwas **mildem Chili-Mix (Achtung: scharf!)** erhitzen. 1 **Naanbrot** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. braten, herausnehmen und **salzen***.

Für das zweite **Brot** erneut 1 TL **pflanzliche Margarine*** in der Pfanne schmelzen.

Naan danach in Stücke schneiden.



Anrichten

Curry nach der Garzeit mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Curry auf Teller verteilen, nach Belieben mit restlichem **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** anrichten.

Curry mit **Naan** genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

