

Buntes Massaman-Curry in Erdnuss-Kokos-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 3447 kJ/824 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Curry-Paste



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Kichererbsen



Erdnussbutter



Limette, ungewachst



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 hohes Rührgefäß und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	1
Kokosmilch DE NL NZ	250 ml	375 ml**	500 ml
Zwiebel	1	1	2
Massaman-Curry-Paste	25 g	35 g**	50 g
vorw. festk. Kartoffeln	2	3	4
Zucchini ES NL	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Kichererbsen	1	1,5**	2
Erdnussbutter 1	25 g	37,5 g**	50 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	2
rote Chilischote NL	1	1	2
Wasser*, Öl*, Olivenöl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 880 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	3447 kJ/824 kcal
Fett	4,30 g	37,63 g
- davon ges. Fettsäuren	1,76 g	15,40 g
Kohlenhydrate	9,93 g	86,93 g
- davon Zucker	2,09 g	18,31 g
Eiweiß	2,80 g	24,55 g
Salz	0,365 g	3,194 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: 1) Erdnüsse 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **PT:** Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln und **Süßkartoffeln** schälen und beides in 1 cm breite Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1 – 2 cm breite Stücke schneiden.



Gemüse backen

Kartoffelwürfel, **Zucchinistücke** und **Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis es weich ist.



Kichererbsen vorbereiten

Kichererbsen in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Aus der mitgelieferten **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser*** eine **Brühe** herstellen.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.

Limetten in Spalten schneiden.



Soße zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Kichererbsen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Currypaste zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet.

Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



Curry vollenden

Kokosmilch und **Erdnussbutter** zu den **Kichererbsen** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist.

Soße mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** sowie **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Anrichten

Restliches **Gemüse** aus dem Ofen zu den **Kichererbsen** geben.

Curry auf einem Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** toppen sowie mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Gegen **Capsaicin**, den scharfen Wirkstoff in **Chilischoten**, helfen fettlösliche Lebensmittel wie **Milch** und **Käse**. **Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.**

Für mehr **Essensfreu(n)de:**
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

