



# Feuriger Kartoffel-Curry-Topf

mit braunen Champignons und Zucchini



## HELLO KARTOFFEL

1974 schaffte es der Engländer Eric Jenkins tatsächlich, 370 Pfund Kartoffeln aus nur einer Kartoffelpflanze zu ernten!



Pita-Brot



braune Champignons



Zucchini



grüne Currypaste



Kokosmilch



Gemüsebrühe



Koriander



Zwiebel



vorw. festkochende  
Kartoffeln

- 30 Minuten
- Stufe 1
- Neuentdeckung
- Veggie
- leichter Genuss

Heize trüben Gedanken mit feurigem Essen ein! Doch Vorsicht: Während hierzulande Rot als Farbe für die schärfsten Gerichte gilt, verhält es sich in der asiatischen Küche andersherum. Grün ist das Schärfste der Gefühle! Darum taste Dich langsam an die Currypaste heran. Dann werden Dich die vielen Aromen und das angenehme Sättigungsgefühl, hervorgerufen durch jede Menge **Ballaststoffe**, unseres Kartoffel-Curry-Topfes begeistern! Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml** [450 ml|600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne, 1 großen Topf, Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Kartoffeln** schälen. **Kartoffeln** und **Zucchini** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Braune Champignons** vierteln. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. Blätter vom **Koriander** abzupfen und grob hacken.



## 2 FÜR DIE CURRYSOSSE

Aus heißem **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten. In einem großen Topf **Öl\*** erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. langsam anbraten. Je nach Geschmack **Currypaste** zufügen (**Vorsicht: scharf!**) und ca. 1 Min. anbraten, bis alles fein duftet. **Kartoffelwürfel** zugeben und 3 – 4 Min. mitbraten.

★ **TIPP:** Nimm lieber erst einmal ein bisschen weniger Currypaste.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** erwärmen, **Champignonviertel** und **Zucchiniwürfel** darin 5 – 8 Min. anbraten. Anschließend **Pfannengemüse** während der letzten 5 Min. der **Kartoffel**-Garzeit zum Eintopf geben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 PITA-BROT AUFBACKEN

**Pita-Brot** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 5 Min. aufbacken.



## 3 ANSCHLIESSEND

**Gemüse** mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** und **Kokosmilch** ablöschen und 15 – 20 Min. weiterköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

In der Zwischenzeit kannst Du mit dem nächsten Schritt fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffel-Curry-Topf** auf Schüsseln verteilen, mit gehacktem **Koriander** bestreuen und zusammen mit dem knusprigen **Pita-Brot** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Zucchini <b>ES</b>	1	1 (groß)	2
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	2 (klein)	2
Koriander	5 g ☞	7,5 g ☞	10 g
Gemüsebrühe <b>15)</b>	4 g	6 g ☞	8 g
grüne Currypaste	1 TL ☞	1,5 TL ☞	2 TL ☞
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☞	500 ml
Pita-Brot <b>1)</b>	2 ☞	3 ☞	4
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	3006 kJ/715 kcal
Fett	5 g	31 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	13 g	89 g
- davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	3 g	21 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

**1)** Weizen **15)** kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!