



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

20 [25] min.

35 [45] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

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!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, ein **Backblech**, **Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 KARTOFFELN VORGAREN

Blätter des **Korianders** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in den Gareinsatz geben

[restliche **Kartoffelwürfel** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen]. 500 g **Wasser** in den Mixtopf füllen, Gareinsatz einsetzen [Varoma aufsetzen] und **12 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen. **Kokosmilch**, 200 g [350 g] **Garflüssigkeit**, **Gemüsebrühe**, **1 EL [2 EL] Currypaste** (Vorsicht: scharf!) und **Salz** zugeben und **20 Sek./Stufe 7** vermischen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min. [7 Min.]/95 °C/Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit **Pita-Brot** aufbacken.



2 VAROMAGEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Braune Champignons vierteln.

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben. **Zucchinistücke**, **Zwiebelstreifen** und **Champignonviertel** in den Varoma-Behälter geben.



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 DAMPFGAREN

Varoma-Behälter verschließen, aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.



6 ANRICHTEN

Varomagemüse in eine große Schüssel geben. **Curry-Kokos-Soße** darübergeben, vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Kartoffel-Curry-Topf** auf Schüsseln verteilen, mit ein wenig zerkleinertem **Koriander** bestreuen und zusammen mit knusprigem **Pita-Brot** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	1000 g
Zucchini ES	1	2
braune Champignons	200 g	400 g
Zwiebel DE	1	2
Koriander	5 g ☺	10 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
grüne Currypaste	1 TL ☺	2 TL ☺
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Pita-Brot 1)	2 ☺	4

Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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!

2018 | KW 08 | 3

HelloFRESH