

Gelbes Curry mit buntem Gemüse & Erdnüssen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 866 kcal • Tag 3 kochen

Natürlicher Geschmack

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



-  Buschbohnen
-  Champignons
-  Erdnüsse
-  Zwiebel
-  Karotte
-  Kokosmilch
-  Mini-Fladenbrot
-  gelbe Currypaste
-  Ingwer
-  rote Chilischote
-  Knoblauchzehe
-  Gemüsebrühe
-  gelbe Paprika
-  Petersilie

thermomix

🕒 25 [30 | 30] Min.

🕒 35 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Gitterrost und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Buschbohnen	150 g	150 g	200 g
Champignons	100 g	225 g	300 g
Erdnüsse 1)	10 g	10 g	20 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Mini-Fladenbrot 3) 15)	2	4	4
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Chilischote NL	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
gelbe Paprika NL BE ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Wasser*, Öl*	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. 720 g)
Brennwert	504 kJ/120 kcal	3625 kJ/866 kcal
Fett	5,37 g	38,60 g
– davon ges. Fettsäuren	2,13 g	15,30 g
Kohlenhydrate	14,80 g	106,35 g
– davon Zucker	4,10 g	29,45 g
Eiweiß	2,87 g	20,62 g
Salz	0,649 g	4,666 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 **3)** Sesam **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **IL:** Israel **PE:** Peru **CN:** China **BE:** Belgien



Zerkleinern

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erdnüsse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Petersilie in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Für die Soße

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer, Knoblauch, Gemüsebrühe, gelbe Currypaste (eventuell weniger damit es nicht zu scharf wird), **Kokosmilch**, 150 g [220 g | 300 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **1 Min./Stufe 10** mischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Karotte schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



Soße kochen

Chili halbieren, entkernen und in feine Halbringe schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Halbringe schneiden.

5 Min. vor Ende der Garzeit in einer großen Pfanne 0,75 EL [1 EL | 1,5 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. anbraten und mit vorbereiteter **Currymischung** ablöschen, kurz aufkochen lassen und dann köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Dampfgaren

Bohnen und **Karotten** in den Gareinsatz geben.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprika** in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

Braune **Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.

Paprika und **Champignons** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Varoma verschließen. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



Chapati aufbacken

Mini-Fladenbrote halbieren, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit der Hälfte der zerkleinerten **Petersilie** bestreuen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Brote** auf ein Gitterrost geben und für 5 Min. in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Gemüse in die Pfanne zugeben und unterheben. Evtl. noch etwas köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Nach Belieben mit **Chili, Salz*, Pfeffer*** abschmecken (**Achtung: scharf!**).



Anrichten

Curry mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit zerkleinerten **Erdnüssen** und restlicher **Petersilie** bestreuen und zusammen mit dem **Fladenbrot** genießen.

Guten Appetit!

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

