

Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse dazu gekräutertes Fladenbrot

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 831 kcal • Tag 3 kochen

3



Champignons



Zwiebel



Karotte



Kokosmilch



Libanesisches Fladenbrot



gelbe Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Paprika multicolor



rote Chilischote



Petersilie



Ofenkartoffel



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 Gitterrost

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Champignons	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Libanesisches Fladenbrot 15)	4	6	8
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	22,5 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Paprika multicolor NL ES	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2

**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. 740 g)
Brennwert	470 kJ/112 kcal	3477 kJ/831 kcal
Fett	4,67 g	34,57 g
– davon ges. Fettsäuren	2,34 g	17,33 g
Kohlenhydrate	14,49 g	107,26 g
– davon Zucker	2,73 g	20,23 g
Eiweiß	2,75 g	20,37 g
Salz	0,394 g	2,918 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **PE:** Peru **CN:** China **BR:** Brasilien **TH:** Thailand



1 Zu Beginn

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

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

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



4 Fladenbrot aufbacken

Fladenbrot mit **Wasser** leicht anfeuchten, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und die Hälfte der **Petersilie** darauf verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Brote** auf ein Gitterrost geben und während Schritt 5 für 2 – 3 Min. in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.

Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.

Chilischote

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



2 Gemüse vorbereiten

Champignons vierteln.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

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

Gemüse in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen.

Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.



5 Für das Curry

Knoblauch und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** gelbe Currypaste und **Zwiebeln** zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Kokosmilch**, 100 g **Garflüssigkeit***, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. **Gemüse** aus dem Varoma und **Kartoffeln** zugeben, mit dem Spatel unterheben und **5 Min. [6 Min. | 6 Min.]/100 °C/☞/Stufe 1** kochen.



3 Dampfgaren

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.



6 Anrichten

Curry nach Belieben mit **Chili (Achtung: scharf!)**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Curry mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit 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>

