

Goldenes Curry mit buntem Gemüse dazu Fladenbrot

Vegan | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 834 kcal • Tag 3 kochen

25



Champignons



Ofenkartoffel



Libanesisches Fladenbrot



gelbe Currypaste



Paprika multicolor



Zwiebel



Karotte



rote Chilischote



Ingwer



Petersilie



Kokosmilch



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

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

**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	471 kJ/113 kcal	3488 kJ/834 kcal
Fett	4,57 g	33,85 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	16,28 g
Kohlenhydrate	14,80 g	109,51 g
– davon Zucker	2,87 g	21,27 g
Eiweiß	2,74 g	20,28 g
Salz	0,393 g	2,909 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



Zu Beginn

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 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 Gareinsatz legen.



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.



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.



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 [150 g | 200 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./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.



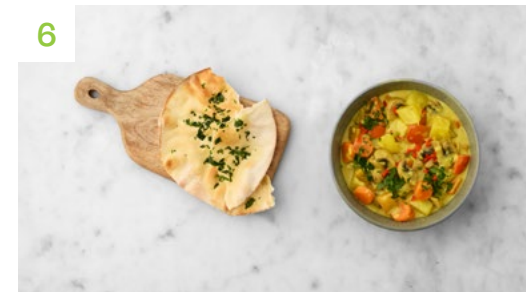
Dampfgaren

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **14 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.



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>

