

Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse dazu Fladenbrot

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 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

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, Messbecher, Gemüseschäler und Gemüseribe

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



Gemüse vorbereiten

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

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Champignons halbieren.

Paprika halbieren, entkernen und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Karotten schälen und in ca. 1 cm Scheiben schneiden.



Brot aufbacken

Petersilie fein hacken.

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 für die letzten 1 – 2 Min. mit in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.

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.



Gemüse backen

Champignons, **Kartoffelwürfel**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Aus **Gemüsebrühpulver** und 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.



Curry vollenden

Kokosmilch und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chili halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Fertiges **Curry** nach Belieben mit **Chili** abschmecken.



Soße zubereiten

Zwiebel in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und beides fein reiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

Currypaste, **Knoblauch** und **Ingwer** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.

Mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



Anrichten

Curry mit **Ofengemüse** 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>

