

# Ofen-Korma-Curry mit Saag-Aloo-Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch Klimaheld Wenig Vorbereitung 40 – 50 Minuten • 737 kcal • Tag 5 kochen

29



Korma-Paste



Tomatenmark



Kokosmilch



Kartoffeln (Drillinge)



Babyspinat



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Sahnejoghurt



Chapati-Brot



Karotte



Zucchini



Cashewkerne



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Korma-Paste <b>11</b> )	25 g**	38 g**	50 g
Tomatenmark	35 g**	50 g**	70 g
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	400 g	600 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	2 g	4 g
Sahnejoghurt <b>7</b> )	75 g	100 g	150 g
Chapati-Brot <b>15</b> )	2	3	4
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	2	2
Cashewkerne <b>25</b> )	10 g	20 g	20 g
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. 660 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	3084 kJ/737 kcal
Fett	4,70 g	31,18 g
– davon ges. Fettsäuren	2,48 g	16,46 g
Kohlenhydrate	13,88 g	92,12 g
– davon Zucker	3,31 g	21,94 g
Eiweiß	2,74 g	18,16 g
Salz	0,283 g	1,881 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:** 7) Milch (einschließlich Laktose) 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel



## Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Karotten** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



## Kartoffeln marinieren

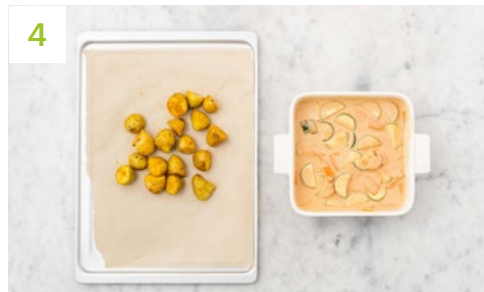
**Drillinge** halbieren und in einer großen Schüssel mit der „Hello Curry“ **Gewürzmischung** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermengen und mit **Salz\*** würzen.



## Soße vorbereiten

In einer Auflaufform **Kokosmilch**, die Hälfte [drei Viertel | die ganze] **Korma-Paste** und die Hälfte [drei Viertel | das ganze] **Tomatenmark** gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Die **Soße** kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Curry backen

Geschchnittene **Karotten** und **Zucchini** in die **Soße** geben.

Die Auflaufform und die **Kartoffeln** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Alles zusammen im vorgeheizten Ofen für 35 – 40 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und die **Soße** dickflüssig genug ist.

In den letzten 2 – 3 Min. der Ofenbackzeit die **Chapati-Brote** mit in den Ofen geben und aufbacken.

### Chapati

Chapati ist eine trockenere Brotsorte, die Du leicht saftiger bekommst. Das Brot einfach vor dem Backen im Ofen mit etwas Wasser befeuchten.



## Für den Saag-Aloo-Salat

**Babypinac** in die große Schüssel aus Schritt 2 geben.

Wenn die **Kartoffeln** fertig sind, diese ein paar Minuten abkühlen lassen und zum **Spinat** in die Schüssel geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sahnejoghurt** hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Fertiges **Curry** und **Saag-Aloo-Salat** auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit restlichem **Sahnejoghurt** und **Cashewkernen** toppen.

**Chapati** dazureichen und 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>

