

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 11)	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 7)	75 g	100 g	150 g
Chapati-Brot 15)	2	3	4
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zucchini ES NL	1	2	2
Cashewkerne 25)	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

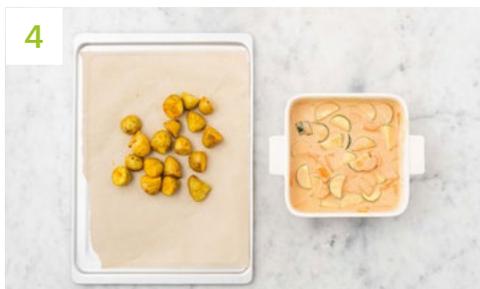
Drillinge halbieren und in einer großen Schüssel mit der „Hello Curry“ **Gewürzmischung** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermengen und mit **Salz*** würzen.



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>

