



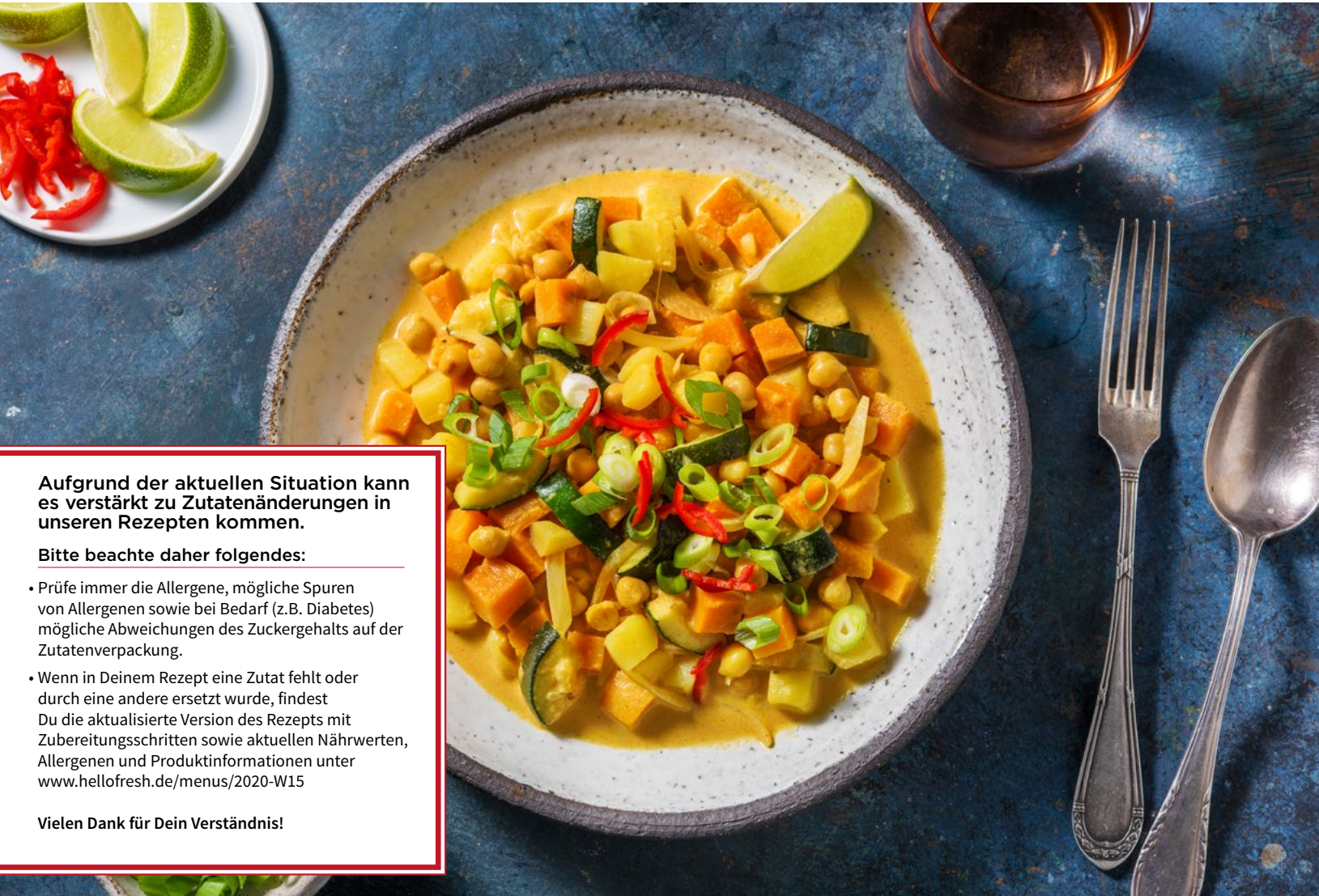
# VEGANES MASSAMAN-CURRY

mit Kichererbsen, Erdnuss-Kokos-Soße und Kartoffeln



## HELLO MASSAMAN-CURRY

Massaman ist der Name der Paste, mit der Du Dein Curry kochst. Sie kommt aus dem Süden Thailands und wird auch als muselmanische Currypaste bezeichnet.



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W15](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W15)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Süßkartoffel



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Curry-Paste



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Kichererbsen



Limette (gewachst)



rote Chilischote



Erdnussbutter

20 [25 | 30] Min. 45 [50 | 55] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.

Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 hohes Rührgefäß** und **1 große Pfanne**.



**1 CURRYSOSSE VORBEREITEN**  
**Chili** halbieren, entkernen, eine  **Hälfte** in 2 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm lange Stücke schneiden und zugeben. **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, **Gemüsebrühe**, **Erdnussbutter**, **Currypaste**, 250 g [375 g | 500 g] **Kokosmilch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 7** mischen. **Currysoße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



**4 ABLÖSCHEN**  
**Kichererbsen** in die Pfanne zugeben und kurz mitbraten. **Gemüsepfanne** mit der vorbereiteten **Currysoße** ablöschen und alles gemeinsam ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. **Curry** mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



**2 DAMPFGAREN**  
 Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln** und **Süßkartoffel** schälen, beides in 1 cm breite Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.  
 Währenddessen **Zwiebel** abziehen, in dünne Streifen schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



**5 GLEICH FERTIG**  
 Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Vorsicht: heiß!**). **Kartoffel-** und **Süßkartoffelwürfel** in die Pfanne zugeben und vermengen. Prüfe mit einer Gabel, ob die **Kartoffeln** gar sind und ob genügend Flüssigkeit in der Pfanne ist. **★TIPP:** Lass das Curry eventuell noch etwas kochen und /oder gib nach Geschmack noch heiße Garflüssigkeit dazu. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



**3 SCHNEIDEN & ANBRATEN**  
**Zucchini** längs vierteln und in 1–2 cm breite Stücke schneiden. **Limette** in Spalten schneiden. **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. **Frühlingszwiebelgrün** in feine Ringe schneiden. Restlichen **Chili** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** und **Zucchinistücke** 3–4 Min. darin anbraten.



**6 ANRICHTEN**  
**Curry** auf Tellern verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln DE	2	3	4
Süßkartoffel ES   US	1 (klein)	1	1 (groß)
Zucchini ES	1	1	2
Kichererbsen	1	1½	2
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	1	2
Limette, gewachst BR   MX	1	1	2
Massaman-Curry-Paste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
rote Chilischote NL   ES	1	1	2
Erdnussbutter 9)	50 g	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 1	200 g	300 g	400 g
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 950 g)
Brennwert	452 kJ/108 kcal	4.207 kJ/1.006 kcal
Fett	5,99 g	55,73 g
– davon ges. Fettsäuren	2,82 g	26,21 g
Kohlenhydrate	9,36 g	87,17 g
– davon Zucker	2,06 g	19,14 g
Eiweiß	3,08 g	28,72 g
Salz	0,276 g	2,571 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) Erdnüsse

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
 kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005  
 kundenservice@hellofresh.at