



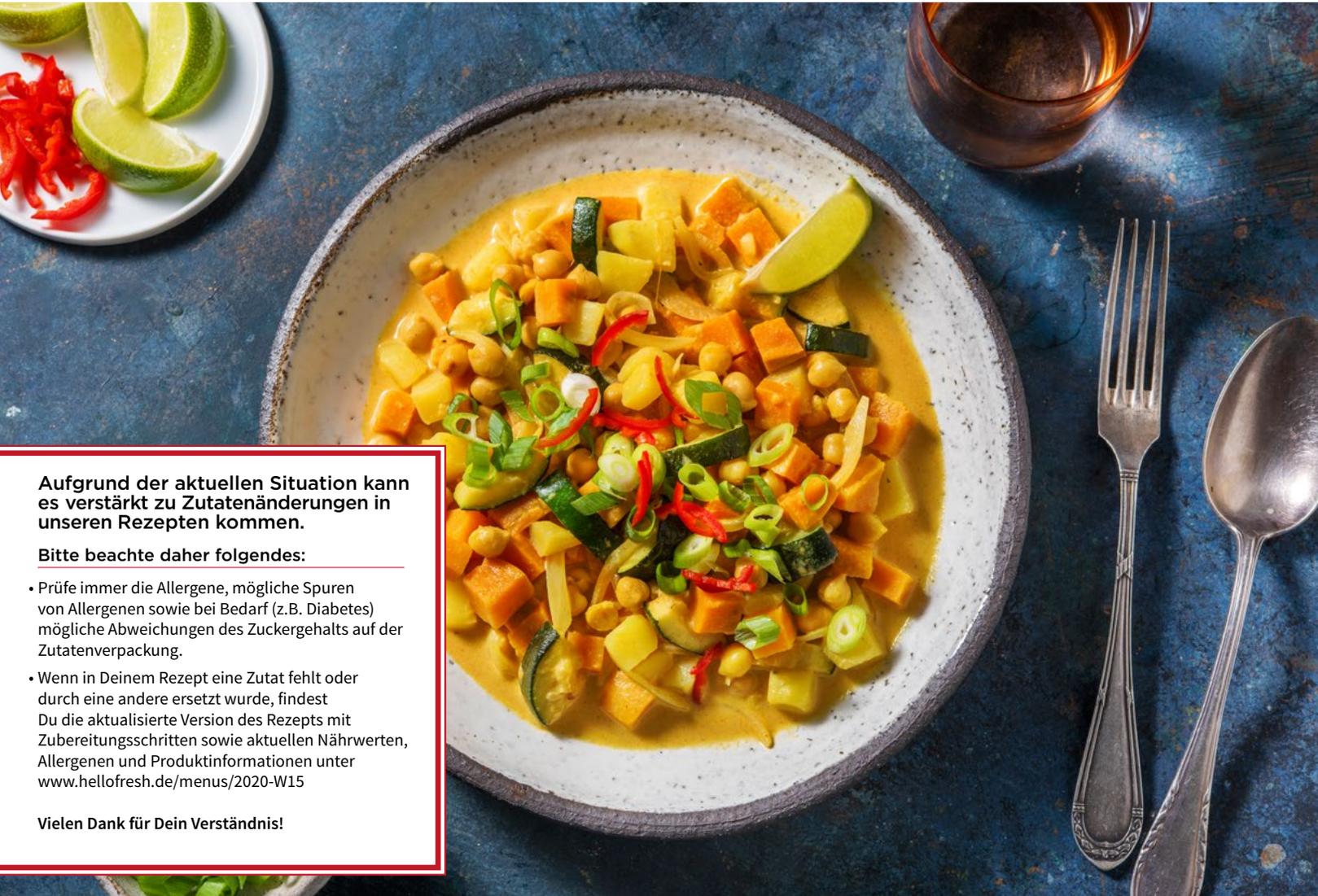
VEGANES MASSAMAN-CURRY

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

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