

Vegetarisches Korma-Curry aus dem Ofen mit Saag-Aloo-Salat und Chapati-Brot

Vegetarisch **Wenig Vorbereitung** 40 – 50 Minuten • 3605 kJ/862 kcal • Tag 3 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)	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zucchini DE	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.)

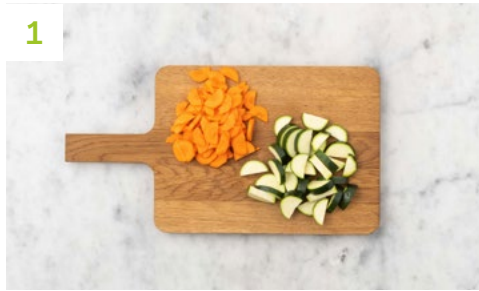
	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	502 kJ/120 kcal	3605 kJ/862 kcal
Fett	5,59 g	40,14 g
– davon ges. Fettsäuren	3,39 g	24,37 g
Kohlenhydrate	14,00 g	100,59 g
– davon Zucker	2,59 g	18,60 g
Eiweiß	2,85 g	20,50 g
Salz	0,145 g	1,041 g

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 L: 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.



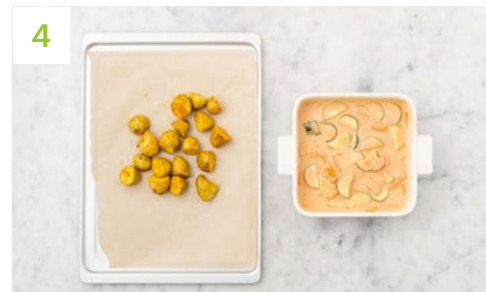
Kartoffeln marinieren

Drillinge halbieren und in einer großen Schüssel mit der „Hello Curry“-Gewürzmischung und 1 EL [1 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 ganz leicht saftiger bekommst. Das Brot einfach vor dem Backen im Ofen mit etwas Wasser befeuchten.

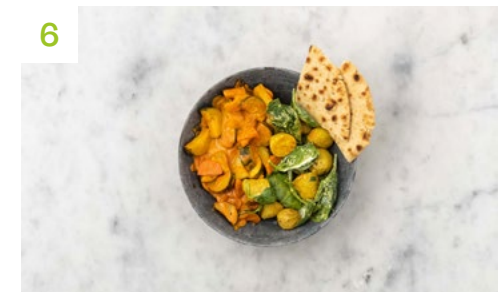


Für den Saag-Aloo-Salat

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>

