



Vegetarisches Massaman-Curry

mit Blumenkohl, Linsen, Erbsen und Süßkartoffel



HELLO LINSEN

Es gibt unzählige Sorten von Linsen – allein in Indien, dem Land des Currys, kennt man über 50 Sorten die teils unterschiedlich genutzt werden.



Süßkartoffel



braune Linsen (Dose)



Kokosmilch



Zwiebel



Blumenkohl



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Erbsenschoten



Massaman-Curry-Paste

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Heute bieten wir Dir eine kunterbunte Mischung an verschiedenen **Proteinen, Ballaststoffen** und Kohlenhydraten aus Linsen, Erbsen, Kartoffel, Süßkartoffel und Blumenkohl. Die sorgen dafür, dass Du garantiert lange satt bleibst. Und wie kann man so viel geballte Pflanzenpower am besten zubereiten? Als cremig-**scharfes** Curry, na klar! Darum haben wir noch etwas mehr Gemüse, cremige Kokosmilch und würzige Currypaste mitgebracht. Lass es Dir schmecken!

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Erhitze **250 ml** [**375 ml** | **500 ml**] Wasser als Vorbereitung für die Brühe.

Kartoffel und **Süßkartoffel** schälen und beides in 1 cm breite Würfel schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Süß-/Kartoffelwürfel, **Blumenkohl-röschen** und **Zucchinistücke** und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



3 LINSEN & ERBSEN VORBEREITEN

Braune Linsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser ausspülen, bis diese klar hindurchläuft.

Erbsen pulen.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Heiße **Gemüsebrühe*** vorbereiten.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glaskar andünsten.

Je nach Geschmack **Massaman-Curry-Paste** (**scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet.

Anschließend mit **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



5 CURRY VOLLENDEN

Kokosmilch, **braune Linsen** und **Erbsen** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen.

Ofengemüse dazugeben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Massaman-Curry auf Teller verteilen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffel DE	1	2	2
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Blumenkohl DE	1 (mini)	1 (klein)	1
Zucchini BE PL	1	1 (groß)	2
braune Linsen (Pkg.) 12)	½ ☉	¾ ☉	1
Erbsenschoten	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE	1	2	2
Massaman-Curry-Paste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Gemüsebrühe*	250 ml	375 ml	500 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2241 kJ/536 kcal
Fett	5 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	22 g
Kohlenhydrate	9 g	51 g
- davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	2 g	11 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

12) Lupinen

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, PL: Polen, US: Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

Guten Appetit!