



VEGETARISCHES MASSAMAN-CURRY

mit Blumenkohl, Linsen, Bohnen und Süßkartoffel



HELLO LINSEN

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



Süßkartoffel



braune Linsen



Kokosmilch



Zwiebel



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Blumenkohl



Buschbohnen



Massaman-Currypaste



30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

leichter Genuss

Heute bieten wir Dir eine kunterbunte Mischung von verschiedenen **Proteinen, Ballaststoffen** und Kohlenhydraten aus Linsen, Buschbohnen, 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 **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüseschäler**, **1 große Pfanne** und **1 Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Kartoffeln und **Süßkartoffel** schälen und beides in 1 cm breite Würfel schneiden. **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Enden der **Bohnen** abschneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Kartoffelwürfel, **Blumenkohlröschen**, **Bohnen**, **Zucchinistücke** und **Süßkartoffelwürfel** 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 VORBEREITEN

Linse in ein Sieb geben und mit Wasser ausspülen, bis es klar durchläuft.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Gemüsebrühe* vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. 20 ml [30 ml | 40 ml] **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



5 CURRY VOLLENDEN

Kokosmilch und **Linse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Restliches **Gemüse** aus dem Ofen dazugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Curry auf Teller verteilen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	2	3	4
Süßkartoffel US	1 (klein)	1	1 (groß)
Blumenkohl ES	250g	375g	500g
Zucchini ES NL	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
braune Linse	½	¾	1
Zwiebel EG	1	1	2
Massaman-Currypaste	20 ml	30ml	40ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
(Oliven-)Öl* für Schritt 2 und 4	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Gemüsebrühe* für Schritt 4	250 ml	375 ml	500 ml
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	322 kJ/77 kcal	2.868 kJ/686 kcal
Fett	4 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	8 g	74 g
– davon Zucker	2 g	20 g
Eiweiß	2 g	18 g
Salz	1 g	1 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

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

URSPRUNGSLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika EG: Ägypten
DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!