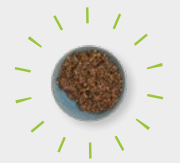




# VEGETARISCHES MASSAMAN-CURRY

mit Mini-Blumenkohl, Linsen 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



Massaman-Currypaste



Blumenkohl



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

leichter Genuss

Veggie

Zeit sparen

Heute bieten wir Dir eine kunterbunte Mischung aus verschiedenen **Proteinen, Ballaststoffen** und Kohlenhydraten aus Linsen, 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 große Pfanne** und **1 Sieb**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze **200 ml** [300 ml | 400 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

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

Die **Hälfte** [zwei Drittel | den Ganzen] **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden.

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



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

Mit 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser\*** und mittelieferter **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. Je nach Geschmack **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.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Kartoffelwürfel**, **Blumenkohlröschen**, **Zucchinistücke** und **Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis es weich ist.



## 5 CURRY VOLLENDEN

**Kokosmilch** und **Linsen** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Restliches **Gemüse** aus dem Ofen dazugeben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## 3 LINSEN VORBEREITEN

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



## 6 ANRICHTEN

**Curry** auf Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	2	3	4
Süßkartoffel <small>US   CO</small>	1 (klein)	1	1 (groß)
Blumenkohl <small>DE</small>	½	¾	1
Zucchini <small>PL   NL</small>	1	1	2
braune Linsen	½	¾	1
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <small>DE</small>	1	1	2
Massaman-Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Frühlingszwiebel <small>DE   IT</small>	1	1	2
Wasser* für Schritt 4	200 ml	300 ml	400 ml
(Oliven-)Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 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. 900 g)
Brennwert	335 kJ/80 kcal	2.960 kJ/708 kcal
Fett	4 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	8 g	71 g
– davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	2 g	16 g
Salz	1 g	2 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

**DE:** Deutschland **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **US:** Vereinigte Staaten von Amerika **PL:** Polen **NL:** Niederlande

#HelloFreshDE

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