

# 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



Mini-Blumenkohl



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

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



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

**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.



## 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.



## 3 LINSEN VORBEREITEN

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

Mit 200 ml [300 ml | 400 ml] Wasser und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine  **Brühe** vorbereiten.

**Zwiebel** abziehen und in dünne Streifen schneiden.



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

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.



## 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.



## 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 EG   PT	1 (klein)	1	1 (groß)
Mini-Blumenkohl ES	½ ☉	¾ ☉	1
Zucchini ES	1	1	2
braune Linsen	½ ☉	¾ ☉	1
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	1	2
Massaman-Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
(Oliven-)Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	200 ml	300 ml	400 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	317 kJ/76 kcal	2.776 kJ/664 kcal
Fett	3,76 g	32,97 g
– davon ges. Fettsäuren	2,58 g	22,58 g
Kohlenhydrate	8,06 g	70,61 g
– davon Zucker	2,11 g	18,46 g
Eiweiß	1,87 g	16,41 g
Salz	0,281 g	2,458 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!)

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien PT: Portugal

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [#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