

# Würziges Massaman-Curry mit Kartoffeln, Kichererbsen und Erdnuss-Kokos-Soße

Vegan Thermomix übernimmt alles • 913 kcal • Tag 5 kochen

25



Süßkartoffel



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Curry-Paste



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Kichererbsen



Erdnussbutter



Limette, ungewachst



rote Chilischote



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

30 [30 | 40] Min.

45 [45 | 55] Min.

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Massaman-Curry-Paste	25 g	35 g**	50 g
vorw. festk. Kartoffeln	2	3	4
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Kichererbsen	1	1,5**	2
Erdnussbutter <b>1)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Limette, ungewachst <b>CO   MX   BR   VN   PE   ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	2

\*\*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. 930 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	3822 kJ/913 kcal
Fett	5,03 g	46,53 g
– davon ges. Fettsäuren	2,52 g	23,29 g
Kohlenhydrate	9,56 g	88,48 g
– davon Zucker	2,05 g	18,97 g
Eiweiß	2,74 g	25,38 g
Salz	0,352 g	3,260 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: 1)** Erdnüsse **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **MA:** Marokko **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru

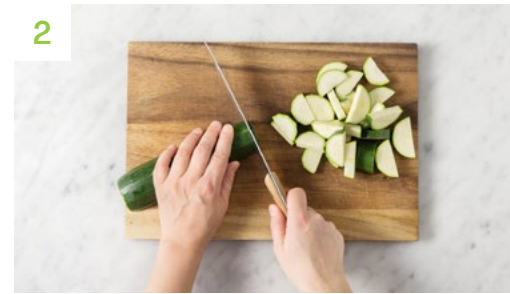


## Vorgaren

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben.

**Kartoffeln** und **Süßkartoffeln** schälen. Beides in 1 cm breite große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 15 Min. **[16 Min. | 17 Min.]/Varoma/Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Gemüse schneiden

**Limette** in Spalten schneiden.

**Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

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

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden.

**Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem **Wasser** spülen.



## Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**). **Zucchini** und **Kichererbsen** in den Varoma-Behälter zugeben, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Für die Soße

10 g [10 g | 15 g] **Öl\***, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelstreifen** und **Currypaste** in den Mixtopf geben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

**Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Gemüsebrühe**, 100 g **Garflüssigkeit\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./☞/Stufe 3,5** vermischen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

### Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Fertigstellen

**Gemüse** aus dem Varoma in eine große Schüssel geben.

**Currysoße** aus dem Mixtopf zugeben, vermischen und mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** sowie **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.



## Anrichten

**Curry** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** toppen sowie mit restlichen **Limettenspalten** 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>

