Würziges Massaman-Curry

mit Kartoffeln, Kichererbsen und Erdnuss-Kokos-Soße

Vegan Thermomix übernimmt alles • 904 kcal • Tag 5 kochen

25

Süßkartoffel

Kokosmilch

Zwiebel

Massaman-Curry-Paste

Ofenkartoffel

Zucchini

Frühlingszwiebel

Gemüsebrühe

Kichererbsen

Erdnussbutter

Limette, ungewachst

rote Chilischote

Natürlicher Geschmack
- 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 **ES** | **US** | **EG** | **HN**	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Zwiebel **DE** | **NL** | **NZ**	1	1	2
Massaman-Curry-Paste	25 g	35 g**	50 g
Ofenkartoffel **DE** | **ES** | **NL** | **BE** | **FR** | **EG** | **MA** | **MT** | **IL** | **PT** | **CY**	1	1	2
Zucchini **NL** | **ES** | **MA**	1	1	2
Frühlingszwiebel **DE** | **EG** | **MA** | **IT**	1	1	2
Gemüsebrühe **10)**	4 g	6 g	8 g
Kichererbsen	1	1,5**	2
Erdnussbutter **1)**	25 g	37,5 g**	50 g
Limette, ungewachst **CO** | **MX** | **BR** | **VN** | **PE** | **ES**	1	1	2
rote Chilischote **MA** | **ES**	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. 910 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	3783 kJ/904 kcal
Fett	5,10 g	46,53 g
– davon ges. Fettsäuren	2,55 g	23,29 g
Kohlenhydrate	9,48 g	86,53 g
– davon Zucker	2,07 g	18,88 g
Eiweiß	2,75 g	25,14 g
Salz	0,357 g	3,259 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 **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NZ:** Neuseeland **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru

1

Vorgaren

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

Kartoffeln und **Süßkartoffeln** schälen.

Beides in 1 cm Würfel schneiden und in den V-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.

2

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 Stücke schneiden.

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

3

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.

4

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.

5

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.

6

Anrichten

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

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde