

# Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse

dazu Fladenbrot

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 838 kcal • Tag 3 kochen

25



Libanesisches Fladenbrot



Ofenkartoffel



Champignons



Paprika multicolor



Karotte



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	4	6	8
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	2	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Ingwer <b>PE   BR   CN   TH</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 730 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	3508 kJ/838 kcal
Fett	4,75 g	34,87 g
– davon ges. Fettsäuren	2,37 g	17,38 g
Kohlenhydrate	14,76 g	108,23 g
– davon Zucker	2,86 g	21,00 g
Eiweiß	2,79 g	20,43 g
Salz	0,398 g	2,917 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:** **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand



## Gemüse vorbereiten

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

**Champignons** vierteln.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

**Karotten** schälen und in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Gemüse** in den Varoma-Behälter geben [und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Diesen in den V-Behälter einsetzen]. Varoma verschließen.



## Curry vollenden

**Kokosmilch**, „Hello Curry“, 150 g [200 g | 250 g] **Garflüssigkeit\***, **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.

**Gemüse** aus dem Varoma und **Kartoffeln** zugeben, mit dem Spatel unterheben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.



## Dampfgaren

**Kartoffeln** schälen, in ca. 1 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.]/Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

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

**Knoblauch** abziehen.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.



## Brot rösten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Fladenbrot** darin von beiden Seiten ca. 1 Min. anbraten. Herausnehmen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und mit der Hälfte der **Petersilie** bestreuen.



## Für das Curry

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.

**Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, erneut **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **gelbe Currypaste** und **Zwiebeln** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## Anrichten

**Curry** mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und zusammen mit dem **Fladenbrot** 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>

