

# Grünkohl-Curry-Eintopf mit Kartoffeln

dazu Limetten-Minz-Gremolata und Erdnuss-Topping

Vegan 30 – 40 Minuten • 712 kcal • Tag 3 kochen

33



vorw. festk. Kartoffeln



Baby-Grünkohl



Karotte



Zwiebel



Koriander



Minze



Limette, ungewachst



würzige Dalsoße



Kokosmilch



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Zucker\*, Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Gemüseschäler, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Baby-Grünkohl	150 g	200 g	300 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	20 g
Limette, ungewachst <b>BR   MX   ES   CO</b>	1	1	2
würzige Dalsoße <b>10</b>	160 g	240 g	320 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b>	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver <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. 670 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2980 kJ/712 kcal
Fett	7,2 g	48,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	22,4 g
Kohlenhydrate	7,9 g	53 g
– davon Zucker	2,6 g	17,5 g
Eiweiß	2,1 g	13,9 g
Salz	0,55 g	3,7 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



## Kleine Vorbereitung

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen, längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



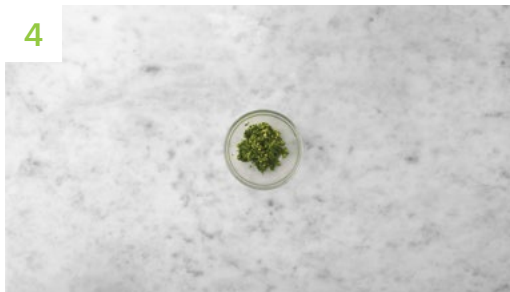
## Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Kartoffeln**, **Karotte** und **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anbraten. „Hello Curry“ hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.



## Curry ansetzen

**Pfanneninhalt** mit **Kokosmilch**, **würziger Dalsoße**, **Gemüsebrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und **Curry** 10 – 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



## In der Zwischenzeit

**Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

**Erdnüsse** grob hacken.

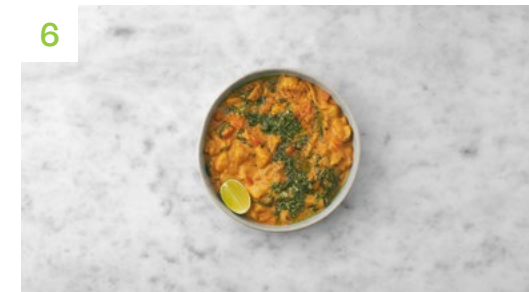
**Minzblätter** und **Koriander** mit Stielen grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Limettenabrieb**, **Erdnüsse**, **Kräuter**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einer **Gremolata** vermengen.



## Curry vollenden

**Grünkohl** in das **Curry** geben und 1 Min. köcheln lassen. Mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

**Curry** in tiefen Tellern anrichten und mit der **Minz-Limetten-Gremolata** toppen. Mit restlichen **Limettenspalten** servieren und 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>

