

Grünkohl-Curry-Eintopf mit Kartoffeln

dazu Limetten-Minz-Gremolata und Erdnuss-Topping

Vegan Thermomix übernimmt alles • 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



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 2 kleine Schüssel

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 DE IL NL FR IT ES | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Koriander/Minze | 10 g | 10 g | 20 g |
| Limette, ungewachst BR MX ES CO | 1 | 1 | 2 |
| würzige Dalsoße 10 | 160 g | 240 g | 320 g |
| Kokosmilch | 180 ml | 250 ml | 360 ml |
| Erdnüsse, gesalzen 1 | 20 g | 20 g | 40 g |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 2 g | 4 g | 4 g |
| Gemüsebrühpulver 10 | 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



Für die Gremolata

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

Koriander in grobe Stücke schneiden.

Minzblätter abzupfen.

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

Erdnüsse, Limettenschale, Saft von 1 [2 | 2]

Limettenviertel, 30 g [45 g | 60 g] Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* zugeben und **10 Sek./Stufe 6** vermischen. Gremolata umfüllen.



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.

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

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Für das Curry

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebel, Karotte** und „Hello Curry“ in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Curry kochen

Kartoffeln, Kokosmilch, würzige Dalsoße, Gemüsebrühe, 100 g [150 g | 200 g] Wasser*, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **25 Min./98 °/Reverse/Stufe 1** kochen.



Curry vollenden

Grünkohl in eine große Schüssel geben. **Curry** aus dem Mixtopf zugeben, gut vermischen und **Curry** mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte, Salz*** und **Pfeffer*** 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>

