

# Goldenes Curry mit Spitzkohl Kartoffeln und Naan-Brot

Vegetarisch Thermomix kocht • 794 kcal • Tag 2 kochen

22



Naan-Brot



Ofenkartoffel



Spitzkohl, geschnitten



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Kochsahne



gelbe Currypaste



Sojasoße



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Curry“



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Naan-Brot <b>7</b> <b>13</b>	2	3**	4
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	1	2	2
Spitzkohl, geschnitten	200 g	300 g	400 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Limette, vegan <b>BR</b>   <b>MX</b>   <b>ES</b>   <b>CO</b>	1	1	1
Kochsahne <b>7</b>	150 g	300 g	600 g
gelbe Currypaste <b>9</b>	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11</b> <b>15</b>	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 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. 680 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3322 kJ/794 kcal
Fett	4,7 g	32,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,1 g
Kohlenhydrate	15,2 g	102,6 g
– davon Zucker	3,1 g	21,2 g
Eiweiß	3,2 g	21,9 g
Salz	0,38 g	2,57 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:** **7** Milch (einschließlich Laktose) **9** Senf **11** Soja **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen

(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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **EG:** Ägypten **BE:** Belgien



## Gemüse vorbereiten

**Kartoffel** schälen und in 1 cm Stücke schneiden.

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

**Kartoffeln** und **Karotten** in den Gareinsatz geben.

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

**Spitzkohl** in den Varoma Behälter geben und Varoma verschließen.



## Dampfgaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **21 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

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

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Für die Soße

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte vom **Knoblauch** umfüllen.

**Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Currypaste** zugeben und **1 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



## Soße kochen

**Kokosmilch**, 125 g [150 g | 150 g] **Garflüssigkeit\***, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße**, „Hello Curry“, und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Naan-Brot braten

In einer großen Pfanne 1 TL **pflanzliche Margarine\*** mit restlichem **Knoblauch** und etwas **mildem Chili-Mix (Achtung: scharf!)** erhitzen. 1 **Naanbrot** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. braten, herausnehmen und **salzen\***.

Für das zweite **Brot** erneut 1 TL **pflanzliche Margarine\*** in der Pfanne schmelzen.

**Naan** danach in Stücke schneiden.



## Anrichten

**Gemüse** in eine große Schüssel geben. **Soße** aus dem Mixtopf zugeben, gut vermischen und **Curry** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Curry** auf Teller verteilen. Nach Belieben mit restlichem **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** anrichten.

**Curry** mit **Naan** genießen.

**Guten Appetit!**

## milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.