

Vegetarisches Korma-Curry aus dem Ofen mit Saag-Aloo-Salat und Naan-Brot

Vegetarisch **10 Min. Vorbereitung** 40 – 50 Minuten • 1127 kcal • Tag 3 kochen

29



Kartoffeln (Drillinge)



Naan-Brot



Kochsahne



Zucchini



Babypinat



Karotte



Korma-Paste



Tomatenmark



Sahnejoghurt, Bio



Erdnüsse, gesalzen



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*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Naan-Brot 7 13)	2	3**	4
Kochsahne 7)	300 g	450 g	600 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Korma-Paste 11)	50 g	75 g**	100 g
Tomatenmark	17,5 g**	26,25 g**	35 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	2 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.)

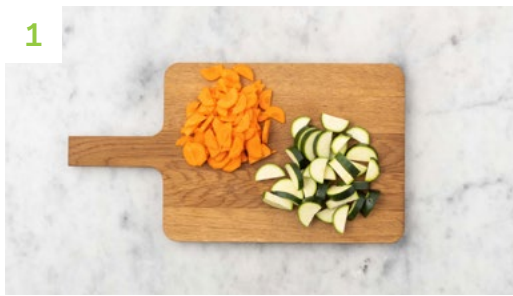
	100 g	Portion (ca. 800 g)
Brennwert	586 kJ/140 kcal	4716 kJ/1127 kcal
Fett	6,7 g	53,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	21,9 g
Kohlenhydrate	15,9 g	128,3 g
– davon Zucker	3,1 g	25,3 g
Eiweiß	3,6 g	28,8 g
Salz	0,33 g	2,68 g

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 **7**) Milch (einschließlich Laktose) **11**) Soja **13**) Glutenhaltiges Getreide

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotten nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



2 Kartoffeln marinieren

Drillinge je nach Größe halbieren oder vierteln.

In einer großen Schüssel **Drillinge** mit „Hello Curry“, 1 EL [1 EL | 2 EL] **Öl*** und **Salz*** vermengen.



3 Soße vorbereiten

In einer Auflaufform **Kokosmilch**, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Korma-Paste** und die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark** gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Die **Soße** kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Curry backen

Karotten und **Zucchini** in die **Soße** geben und untermischen.

Auflaufform und **Kartoffeln** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Alles zusammen im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Naan-Brot mit etwas weicher **Butter*** bepinseln und mit **Salz*** bestreuen.

In den letzten 2 – 3 Min. der Gemüsebackzeit **Naan-Brot** mit in den Ofen geben und aufbacken, danach in Stücke schneiden.



5 Für den Saag-Aloo-Salat

Babyspinat in die große Schüssel aus Schritt 2 geben. Wenn die **Kartoffeln** gar sind, diese ein paar Minuten abkühlen lassen, dann zum **Spinat** in die Schüssel geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sahnejoghurt** hinzufügen und alles miteinander vermengen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Erdnüsse grob hacken.



6 Anrichten

Curry und **Saag-Aloo-Salat** auf Tellern anrichten. Mit restlichem **Sahnejoghurt** und **Erdnüssen** toppen. **Naan-Brot** dazu reichen 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>

