



CREMIGES GEMÜSECURRY MIT KOKOSMILCH, grüner Currypaste, Champignons und Naan-Brot



HELLO KARTOFFEL

1974 schaffte es der Engländer Eric Jenkins tatsächlich, 370 Pfund Kartoffeln aus nur einer Kartoffelpflanze zu ernten!



Naan-Brot



braune Champignons



Zucchini



grüne Currypaste



Kokosmilch



Gemüsebrühe



Kartoffeln



Koriander



Zwiebel

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

Heize trüben Gedanken mit feurigem Essen ein! Entgegen unserem Farbgefühl, nachdem Rot als Farbe für die schärfsten Gerichte steht, verhält es sich in der asiatischen Küche anders herum: Grün ist das Schärfste der Gefühle! Darum taste Dich langsam an die Currypaste heran. Dann werden Dich die Cremigkeit, die vielen Aromen und das angenehme Sättigungsgefühl (hervorgerufen durch jede Menge **Ballaststoffe**) unseres Currys begeistern! Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Kartoffeln schälen. **Kartoffeln** und **Zucchini** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Braune Champignons** vierteln. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. Blätter des **Korianders** abzupfen und grob hacken.

★ **TIPP:** Wir schicken für 2 Personen mehr Koriander mit, als benötigt wird.



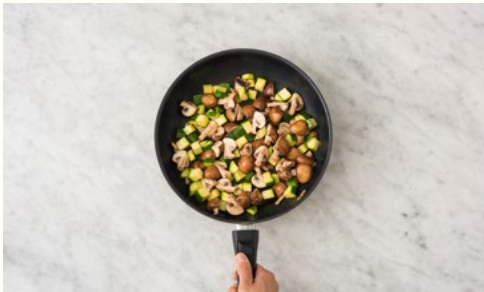
2 GEMÜSE ANDÜNSTEN

Aus 300 ml [600 ml] heißem **Wasser** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten. In einem großen Topf 1 TL [2 TL] **Öl** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Zwiebelstreifen** und **Kartoffelwürfel** darin 3 – 4 Min. langsam dünsten. **1 EL [2 EL] Currypaste** (Vorsicht: scharf!) zufügen und kurz vermengen.



3 SOSSE ZUBEREITEN

Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** und **Kokosmilch** ablöschen und 15 – 20 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Kartoffelstücke** weich sind, dabei gelegentlich umrühren.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL] **Öl** erwärmen, **Champignonviertel** und **Zucchiniwürfel** darin 5 – 8 Min. anbraten. Dann in den letzten 5 Min. der Garzeit zum **Curry** geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 BROT AUFBACKEN

Naan-Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 5 Min. aufbacken.



6 ANRICHTEN

Gemüsecurry auf Schüsseln verteilen, mit gehacktem **Koriander** bestreuen und zusammen mit knusprigem **Naan-Brot** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
vor. festkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Zucchini ES	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
Zwiebel DE	1	2
Koriander	5 g ☺	10 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
grüne Currypaste	1 EL ☺	2 EL ☺
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Naan-Brot 1) 11)	2	4

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	527 kJ/126 kcal	3295 kJ/788 kcal
Fett	6 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	15 g	92 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen **11)** Sesam **15)** Kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!

2017 | KW 46 | 3

HelloFRESH