



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

20 [25] min.

35 [45] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Veggie

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!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 große Schüssel**.



1 KARTOFFELN VORGAREN

Blätter des **Korianders** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in den Gareinsatz geben und etwas **salzen**. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 VAROMA VORBEREITEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Zucchini** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Zwiebel** abziehen, halbieren, in Streifen schneiden und zugeben. **Champignons** vierteln und ebenfalls in den Varoma-Behälter geben. Mit **Salz** würzen. Varoma-Behälter verschließen.



3 DAMPFGAREN

Nach der Vorgarzeit Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und beides warm halten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen. **Kokosmilch**, 200 g [350 g] **Garflüssigkeit**, **Gemüsebrühe**, **1 EL [2 EL] Currypaste (Vorsicht: scharf!)** und **Salz** zugeben, **20 Sek./Stufe 7** vermischen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min. [7 Min.]/95 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



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 FERTIGSTELLEN

Kartoffel, **Zucchini** und **Champignons** in eine große Schüssel geben. **Curry-Kokos-Soße** darübergießen, vorsichtig vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Gemüsecurry** auf Schüsseln verteilen, mit wenig 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

Salz*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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

