

# Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse

## dazu Fladenbrot mit Petersilienöl

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 827 kcal • Tag 3 kochen

25



Champignons



Zwiebel



Karotte



Kokosmilch



Libanesisches Fladenbrot



gelbe Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



gelbe Paprika



rote Chilischote



Petersilie



Ofenkartoffel



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

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, Messbecher, Gemüseschäler und Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Champignons	150 g	200 g	300 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	2	3	4
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	4	6	8
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Ingwer <b>PE   CN   BR   TH</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
gelbe Paprika <b>NL   ES</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>MA   ES</b>	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	1	2	2
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 740 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	3462 kJ/827 kcal
Fett	4,55 g	33,67 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	16,25 g
Kohlenhydrate	14,66 g	108,52 g
– davon Zucker	2,71 g	20,05 g
Eiweiß	2,73 g	20,19 g
Salz	0,393 g	2,909 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:** 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **PE:** Peru **CN:** China **BR:** Brasilien **TH:** Thailand



## 1 Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffel** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

**Champignons** halbieren.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm große Stücke schneiden.

**Karotten** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



## 2 Gemüse backen

**Champignons**, **Kartoffelwürfel**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



## 3 Soße zubereiten

150 ml [225 ml | 300 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

**Zwiebel** in Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen, **Ingwer** schälen und beides fein reiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten.

**Knoblauch**, **Currypaste**, **Ingwer** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



## 4 Brot aufbacken

**Petersilie** fein hacken.

**Fladenbrot** mit **Wasser** leicht anfeuchten, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und Hälfte der **Petersilie** darauf verteilen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Brote** auf ein Gitterrost geben und für die letzten 2 Min. mit in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.



## 5 Curry vollenden

**Kokosmilch** und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Chili** halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Fertiges **Curry** nach Belieben mit **Chili** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Curry** mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und zusammen mit dem **Fladenbrot** genießen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

