



# VEGETARISCHES MASSAMAN-CURRY

mit Mini-Blumenkohl, Linsen und Süßkartoffel



## HELLO LINSEN

Es gibt unzählige Sorten von Linsen – allein in Indien, dem Land des Currys, kennt man über 50 Sorten, die auch teils unterschiedlich genutzt werden.



Süßkartoffel



braune Linsen



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Currypaste



Mini-Blumenkohl



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe

20 [25 | 30] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

# LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große hohe Pfanne**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Rührraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln** und **Süßkartoffel** schälen, beides in 1 cm breite Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

**Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden und zugeben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und Varoma verschließen.



## 2 GEMÜSE DAMPFGAREN

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



## 3 ZWIEBEL & ZUCCHINI

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1,5 cm große Stücke schneiden.

**Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **weiße Zwiebelringe** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten. Danach die **Zucchinistücke** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

Währenddessen **Limons** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



## 4 CURRY-LINSEN-SOSSE KOCHEN

Je nach Geschmack **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) in die Pfanne zugeben. **Kokosmilch** und **Gemüsebrühe** ebenfalls zugeben und verrühren. Wenn alles köchelt, die **Limons**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.



## 5 GLEICH FERTIG

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Vorsicht: heiß!**). Alles **Gemüse** in die Pfanne zugeben, vermengen und prüfen, ob das **Gemüse** und die **Kartoffeln** gar sind und genügend Flüssigkeit in der Pfanne ist. Nach Geschmack noch heiße **Garflüssigkeit\*** zugeben, eventuell noch etwas kochen lassen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Curry** auf Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	2	3	4
Süßkartoffel EG   PT	1 (klein)	1	1 (groß)
Mini-Blumenkohl ES	½ ☉	¾ ☉	1
Zucchini ES	1	1	2
braune Limons	½ ☉	¾ ☉	1
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	1	2
Massaman-Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
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.

### DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	317 kJ/76 kcal	2.776 kJ/664 kcal
Fett	3,76 g	32,97 g
– davon ges. Fettsäuren	2,58 g	22,58 g
Kohlenhydrate	8,06 g	70,61 g
– davon Zucker	2,11 g	18,46 g
Eiweiß	1,87 g	16,41 g
Salz	0,281 g	2,458 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

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien PT: Portugal

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

    #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at