

Veganes buntes Curry mit Blumenkohlröschen und Linsen

Vegan 30 – 40 Minuten • 683 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



braune Linsen



Kokosmilch



Zwiebel



gelbe Currypaste



Blumenkohl



Ofenkartoffel



Gemüsebrühe



Zucchini



Frühlingszwiebel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	300 g	450 g	600 g
braune Linsen	0,5**	0,75**	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Zwiebel DE	1	1	2
gelbe Currypaste	25 g	38 g**	50 g
Blumenkohl NL ES FR	0,5**	0,75**	1
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA	1	2	2

**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. 870 g)
Brennwert	327 kJ/78 kcal	2856 kJ/683 kcal
Fett	3,99 g	34,82 g
– davon ges. Fettsäuren	2,44 g	21,26 g
Kohlenhydrate	8,17 g	71,35 g
– davon Zucker	2,11 g	18,44 g
Eiweiß	1,87 g	16,30 g
Salz	0,360 g	3,145 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: 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten

EG: Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

MA: Marokko **IT:** Italien



Gemüse vorbereiten

Erhitze 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Kartoffeln und **Süßkartoffel** schälen und beides in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Blumenkohl** in kleine **Röschen** teilen.

Zucchini längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden.



Gemüse backen

Kartoffelwürfel, **Blumenkohlröschen**, **Zucchini** und **Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** im Backofen 15 – 20 Min. garen, bis es weich ist.



Währenddessen

Linsen in ein Sieb gießen und mit **Wasser** abspülen.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühepulver** eine **Brühe** vorbereiten.



Soße vorbereiten

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

Je nach Geschmack **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



Curry vollenden

Kokosmilch und **Linse**n zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Restliches **Gemüse** aus dem Ofen dazugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Curry auf Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** toppen 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>

