Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse

dazu Fladenbrot

Vegan 30 – 40 Minuten • 838 kcal • Tag 3 kochen

24

Champignons

Ofenkartoffel

Libanesisches Fladenbrot

gelbe Currypaste

Paprika multicolor

Zwiebel

Karotte

Gewürzmischung „Hello Curry“

Ingwer

Petersilie

Kokosmilch

Knoblauchzehe

Gemüsebrühe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Pfannen, Gemüseschäler und Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Champignons	150 g	200 g	300 g
Ofenkartoffel **DE** | **FR** | **BE**	1	2	2
Libanesisches Fladenbrot **15)**	4	6	8
gelbe Currypaste **9)**	25 g	37,5 g**	50 g
Paprika multicolor **NL** | **BE** | **ES**	1	1	2
Zwiebel **DE**	1	1	2
Karotte **DE** | **FR** | **IT** | **ES**	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Ingwer **PE** | **BR** | **CN** | **TH**	15 g**	22,5 g**	30 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Knoblauchzehe **ES**	1	2	2
Gemüsebrühe **10)**	4 g	6 g	8 g

**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. 730 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	3508 kJ/838 kcal
Fett	4,75 g	34,87 g
– davon ges. Fettsäuren	2,37 g	17,38 g
Kohlenhydrate	14,76 g	108,23 g
– davon Zucker	2,86 g	21,00 g
Eiweiß	2,79 g	20,43 g
Salz	0,398 g	2,917 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 **FR:** Frankreich **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand

1

Gemüse vorbereiten

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

Erhitze 150 ml [**225 ml** | **300 ml**] **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Champignons halbieren.

Paprika halbieren, entkernen und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Karotten schälen und in ca. 1 cm 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.

Aus **Gemüsebrühpulver** und 150 ml [**225 ml** | **300 ml**] heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.

3

Soße zubereiten

Zwiebel in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, die Hälfte [**drei Viertel** | **alles**] vom **Ingwer** schälen und beides fein reiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

Currypaste, **Knoblauch** und **Ingwer** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.

Mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

4

Curry vollenden

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

5

Brot rösten

Petersilie fein hacken.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Fladenbrot** darin von beiden Seiten ca. 1 Min. anbraten. Herausnehmen, mit **Salz***und **Pfeffer*** würzen und mit der Hälfte der **Petersilie** bestreuen.

6

Anrichten

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