

# Würziges Dal-Curry mit smashed Potatoes

Porree, geröstetem Fenchel und Koriander

Vegan Viel Gemüse unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 492 kcal • Tag 5 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung „Hello Patatas“



würzige Dalsoße



Gemüsebrühe



Fenchelknolle



Porree



Knoblauchzehe



Karotte



Madras Curry



Koriander



Soja Kochcrème

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
würzige Dalsoße <b>10</b>	160 g	240 g	320 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Fenchelknolle	1	1	2
Porree <b>NL</b>   <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Madras Curry <b>9</b>	2 g	2 g	4 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Soja Kochcrème <b>11</b>	125 ml**	187,5 ml**	250 ml

\*\*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. 800 g)
Brennwert	269 kJ/64 kcal	2059 kJ/492 kcal
Fett	2,32 g	17,76 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	5,36 g
Kohlenhydrate	8,80 g	67,25 g
– davon Zucker	2,21 g	16,90 g
Eiweiß	1,73 g	13,26 g
Salz	0,468 g	3,577 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 **11** Soja

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## 1 Drillinge kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen großen Topf mit Deckel 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser\*** geben, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] und aufkochen lassen.

Gewaschene **Drillinge** darin 18 – 22 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



## 2 Fenchel rösten

**Fenchel** vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in 1 cm Spalten schneiden.

**Fenchel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten.



## 3 Gemüse vorbereiten

**Karotte** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Lauch** längs halbieren, auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Knoblauch** grob hacken.

**Koriander** grob hacken.



## 4 Für die Soße

In einer großen Pfanne mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Karotte** und **Lauch** darin 3 – 4 Min. anbraten.

**Knoblauch**, **Gemüsebrühe** und **Madras Curry** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

**Pfanneninhalt** mit würziger **Dalsoße**, Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Soja Kochcrème**, **Gemüsebrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser** ablöschen.

Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts abgedeckt köcheln lassen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 5 Für die Kartoffeln

Ofen auf die Grillfunktion umstellen.

**Kartoffeln** neben den **Fenchel** auf das Backblech geben und mithilfe eines Topfdeckels leicht andrücken, sodass sie aufplatzen.

**Tipp:** Wenn du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Backbleche.

**Smashed Potatoes** mit „Hello Patatas“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im oberen Drittel des Ofens 5 Min. knusprig backen.



## 6 Anrichten

**Smashed Potatoes** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Koriander** garnieren. **Curry** daneben anrichten und mit dem geröstetem **Fenchel** toppen.

**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>

