

Würziges Dal-Curry mit smashed Potatoes

Porree, geröstetem Fenchel und Koriander

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegan 30 – 40 Minuten • 493 kcal • Tag 5 kochen

39



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung „Hello Patatas“



würzige Dalsoße



Gemüsebrühpulver



Fenchelknolle



Porree



Knoblauchzehe



Karotte



Madras-Curry-Pulver



Koriander



Soja-Kochcrème

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, 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 DalsöÙe 10)	160 g	240 g	320 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Fenchelknolle DE ES IT	1	1	2
Porree NL DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Karotte DE	1	2	2
Madras-Curry-Pulver 9)	2 g	2 g	4 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Soja-Kochcrème 11)	125 g**	187,5 g**	250 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.)

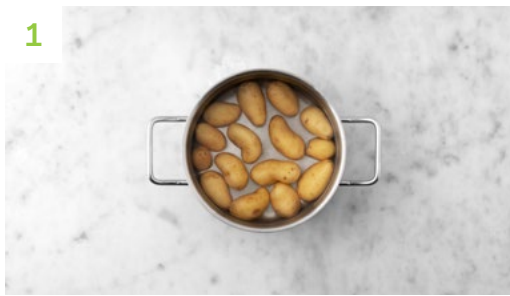
	100 g	Portion (ca. 960 g)
Brennwert	214 kJ/51 kcal	2063 kJ/493 kcal
Fett	1,9 g	17,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	5,4 g
Kohlenhydrate	7 g	67,4 g
– davon Zucker	1,8 g	16,9 g
Eiweiß	1,4 g	13,3 g
Salz	0,37 g	3,58 g

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 IT: Italien



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] **Salz*** hinzugeben und aufkochen lassen.

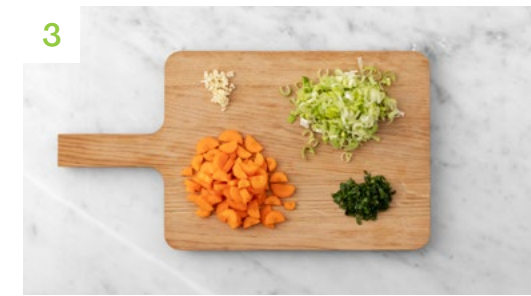
Gewaschene **Drillinge** darin 18 – 22 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



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.

Porree längs halbieren, auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch grob hacken.

Koriander grob hacken.



4 Für die SoÙe

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

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

Pfanneninhalt mit **würziger DalsöÙe**, Hälfte [drei Viertel | gesamte] der **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.



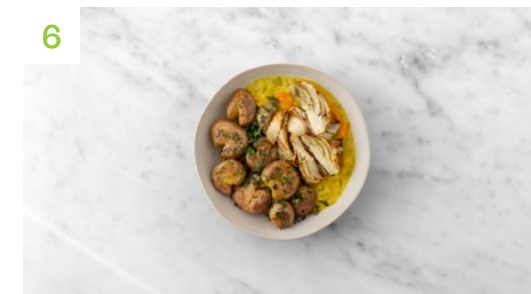
5 Für die Kartoffeln

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>

