

# Scharfes Dal-Curry mit smashed Potatoes

## Porree und geröstetem Fenchel

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 574 kcal • Tag 5 kochen

39



Kartoffeln (Drillinge)



Fenchelknolle



Porree



Karotte



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Soja-Kochcrème



würzige Dalsoße



Madras-Curry-Pulver



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gemüsebrühpulver

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großer 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
Fenchelknolle <b>DE   IT   ES</b>	1	1	2
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Soja-Kochcrème <b>11</b>	125 g**	187,5 g**	250 g
würzige Dalsauce <b>10</b>	160 g	240 g	320 g
Madras-Curry-Pulver <b>9</b>	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	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. 970 g)
Brennwert	248 kJ/59 kcal	2400 kJ/574 kcal
Fett	2,4 g	22,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	6,1 g
Kohlenhydrate	7,4 g	72 g
– davon Zucker	1,9 g	18,1 g
Eiweiß	1,5 g	14,4 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 IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien



## 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.



## Für die Soße

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Karotte** und **Porree** darin 3 – 4 Min. anbraten.

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

**Pfanneninhalt** mit **würziger Dalsauce**, Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Soja-Kochcrème**, **Gemüsebrühpulver** 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.



## Fenchel rösten

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

**Fenchel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten.



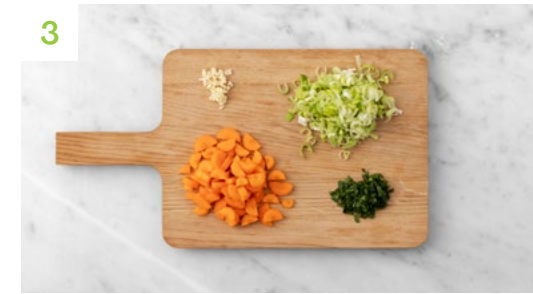
## Für die Kartoffeln

**Fenchel** aus dem Ofen nehmen und kurz beiseite stellen.

Ofen auf die Grillfunktion umstellen.

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

**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.



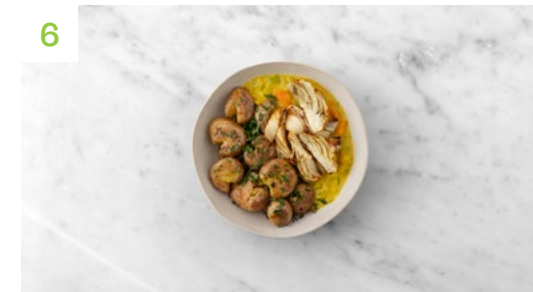
## Gemüse vorbereiten

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

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

**Knoblauch** grob hacken.

**Petersilienblätter** und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.



## Anrichten

**Smashed Potatoes** auf tiefe Teller verteilen und mit gehackten **Kräutern** 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>

