

Spinat-Curry-Eintopf mit Kartoffeln

dazu Limetten-Minz-Gremolata und Erdnuss-Topping

Vegan **schnell** Thermomix übernimmt alles • 734 kcal • Tag 3 kochen

33



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Zwiebel



Koriander



Minze



Limette, vegan



würzige DalsöÙe



Kokosmilch



Erdnüsse, geröstet, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



Babyspinat



Zu Cookidoo® hinzufügen



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	20 g
Limette, vegan	1	1	2
würzige Dalsoße 10)	160 g	240 g	320 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnüsse, geröstet, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Babypinac	150 g	200 g	300 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. 670 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	3072 kJ/734 kcal
Fett	7,1 g	48 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	22,4 g
Kohlenhydrate	9,6 g	64,6 g
– davon Zucker	2,5 g	17,1 g
Eiweiß	2,1 g	13,9 g
Salz	0,63 g	4,24 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: **1)** Erdnüsse **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten

*Nur verwendbar, wenn die Funktion „Meine Kreationen“ in Cookido® aktiv ist. Nicht verfügbar für TMS oder ältere Modelle. Gültig für Deutschland. Mehr Infos unter www.hellofresh.de/about/thermomix.



Für die Gremolata

Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Koriander in grobe Stücke schneiden.

Minzblätter abzupfen.

Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Erdnüsse, Limettenschale, Saft von 1 [2 | 2]

Limettenviertel, 30 g [45 g | 60 g] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** vermischen.

Gremolata umfüllen.



Curry kochen

Kartoffeln, Kokosmilch, würzige Dalsoße, Gemüsebrühe, 100 g [150 g | 200 g] **Wasser***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **25 Min./98 °/Reverse/Stufe 1** kochen.



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm Würfel schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs vierteln und ebenfalls in ca. 2 cm Stücke schneiden

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Curry vollenden

Spinat in eine große Schüssel geben. **Curry** aus dem Mixtopf zugeben, gut vermischen und **Curry** mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Curry

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Zwiebel, Karotte** und „**Hello Curry**“ in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



Anrichten

Curry in tiefen Tellern anrichten und mit der **Minz-Limetten-Gremolata** toppen. Mit restlichen **Limettenspalten** servieren 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>

