



# Sayur Lemak! Malaysisches Gemüse-Curry mit Tofu, Auberginen und Bohnen

Schnell Vegetarisch 25 - 35 Min • 784 kcal

62



gelbe Currypaste



Kokosmilch



Aubergine



Knoblauchzehe



Zwiebel



Buschbohnen



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



vorw. festk.  
Kartoffeln



Erdnüsse, geröstet,  
gesalzen



Gemüsebrühpulver



süßer Chili-Grill-  
Tofu



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*

### Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
gelbe Currypaste 9)	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Aubergine ES   NL   MA	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Erdnüsse, geröstet, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
süßer Chili-Grill-Tofu 11)	180 g	360 g	360 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. 780 g)
Brenwert	420 kJ/100 kcal	3282 kJ/784 kcal
Fett	6 g	46,9 g
- davon ges.	4 g	30,9 g
Fettsäuren		
Kohlenhydrate	8,3 g	64,7 g
- davon Zucker	1,8 g	13,8 g
Eiweiß	3,2 g	25 g
Salz	0,61 g	4,8 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 9) Senf 10) Sellerie 11) Soja

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

**Ursprungsländer:** ES: Spanien NL: Niederlande MA: Marokko DE: Deutschland EG: Ägypten



### Für die Kartoffeln

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.  
In einen großen Topf ca. 2 l heißes Wasser\* füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Salz\* dazugeben und aufkochen lassen. Kartoffeln zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind.



### Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken oder pressen.  
Zwiebel grob würfeln.  
Enden der Buschbohnen abschneiden und Bohnen quer halbieren.  
Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.  
Tofu in 2 cm Würfel schneiden und auf Küchenpapier verteilen. Die Flüssigkeit leicht ausdrücken.



### Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl\* erhitzen. Tofu, Zwiebel, Aubergine und Bohnen darin 6 – 7 Min. anbraten. Knoblauch dazugeben und 1 Min. mitbraten.



### Für das Curry

Currypaste, „Hello Curry“, Brühpulver, Kokosmilch und 200 ml [300 ml | 400 ml] Wasser\* dazugeben und vermengen. 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.



### Curry vollenden

Kartoffeln zum Curry geben und 1 – 2 Min. mitköcheln.  
Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.  
Tipp: Du kannst einen Schluck Wasser\* dazugeben, falls das Curry zu viel eingedickt ist.



### Anrichten

Curry auf tiefe Teller verteilen und mit Erdnüssen toppen.

Makan Makan!

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem  
frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

