

Goldenes Curry mit buntem Gemüse

dazu Kräuter-Fladenbrot

Vegan Viel Gemüse Thermomix kocht • 827 kcal • Tag 3 kochen

3



Champignons



Zwiebel



Karotte



Kokosmilch



Libanesisches Fladenbrot



gelbe Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



gelbe Paprika



rote Chilischote



Petersilie



Ofenkartoffel



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

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 35 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 Gitterrost

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Champignons	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Libanesisches Fladenbrot 15)	4	6	8
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Ingwer PE CN BR TH	15 g**	22,5 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
gelbe Paprika NL ES	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2

**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. 740 g)
Brennwert	468 kJ/112 kcal	3462 kJ/827 kcal
Fett	4,55 g	33,67 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	16,25 g
Kohlenhydrate	14,66 g	108,52 g
– davon Zucker	2,71 g	20,05 g
Eiweiß	2,73 g	20,19 g
Salz	0,393 g	2,909 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **PE:** Peru **CN:** China **BR:** Brasilien **TH:** Thailand **ES:** Spanien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Petersilie in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**), in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen.

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.



Dünsten

Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Karotten schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Ingwer und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und gelbe **Currypaste** (eventuell weniger, damit es nicht zu scharf wird), zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Für das Curry

Kokosmilch, 150 g [175 g | 200 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.

Kartoffelwürfel und **Karottenscheiben** zugeben und **9 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen und mit der Zubereitung fortfahren.



Curry kochen

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Champignons**, **Paprika** und **Zwiebeln** in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **12 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen. Während das **Curry** kocht, mit der Zubereitung fortfahren.

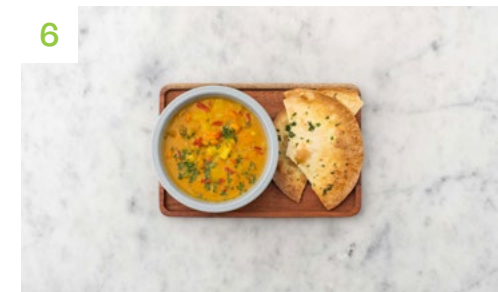
Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Fladenbrot aufbacken

Fladenbrot mit **Wasser** leicht anfeuchten, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und Hälfte der **Petersilie** darauf verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Brote** auf ein Gitterrost geben und für die letzten 2 Min. mit in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.



Anrichten

Curry nach Belieben mit **Chili (Achtung: scharf!)**, **Salz***, **Pfeffer*** abschmecken.

Curry mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und zusammen mit dem **Fladenbrot** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

