

Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse

dazu gekräutertes Fladenbrot

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 831 kcal • Tag 3 kochen



Champignons



Zwiebel



Karotte



Kokosmilch



Libanesisches Fladenbrot



gelbe Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Paprika multicolor



rote Chilischote



Petersilie



Ofenkartoffel



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, Messbecher, Gemüseschäler und Gemüseribe

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
Paprika multicolor 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	470 kJ/112 kcal	3477 kJ/831 kcal
Fett	4,67 g	34,57 g
– davon ges. Fettsäuren	2,34 g	17,33 g
Kohlenhydrate	14,49 g	107,26 g
– davon Zucker	2,73 g	20,23 g
Eiweiß	2,75 g	20,37 g
Salz	0,394 g	2,918 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



Gemüse vorbereiten

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Champignons halbieren.

Paprika halbieren, entkernen und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Karotten schälen und in ca. 1 cm Scheiben schneiden.



Gemüse backen

Champignons, **Kartoffelwürfel**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Aus **Gemüsebrühpulver** und 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.



Soße zubereiten

Zwiebel in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und beides fein reiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

Currypaste, **Knoblauch** und **Ingwer** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



Brot aufbacken

Petersilie fein hacken.

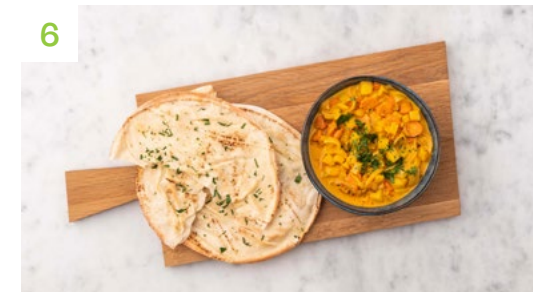
Fladenbrot mit **Wasser** leicht anfeuchten, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und die Hälfte der **Petersilie** darauf verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Brote** auf ein Gitterrost geben und für die letzten 1 – 2 Min. mit in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.



Curry vollenden

Kokosmilch und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chili halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**). Fertiges **Curry** nach Belieben mit **Chili** abschmecken.



Anrichten

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

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

