

# Goldenes Curry mit Spitzkohl und Karotten dazu geröstetes Chapati

18

Family Vegan unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 621 kcal • Tag 5 kochen



Karotte



Ofenkartoffel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Spitzkohl



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



Kokosmilch



Sojasoße



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Chapati-Brot



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

**thermomix**

⚡ 25 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Spitzkohl	400 g	600 g	800 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Kokosmilch	125 ml**	187,5 ml**	250 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Limette, ungewachst <b>VN   BR   CO   MX</b>	1	1	1
rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	1	1	1
Chapati-Brot <b>15)</b>	2	3	4
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 720 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2599 kJ/621 kcal
Fett	3,36 g	24,31 g
– davon ges. Fettsäuren	1,59 g	11,52 g
Kohlenhydrate	11,27 g	81,53 g
– davon Zucker	2,66 g	19,23 g
Eiweiß	2,31 g	16,69 g
Salz	0,538 g	3,889 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



## Gemüse vorbereiten

**Kartoffel** schälen und in 1 cm große Stücke schneiden.

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

**Kartoffeln** und **Karotten** in den Gareinsatz geben. Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Spitzkohl** längs vierteln, Strunk herausschneiden, dann **Spitzkohl** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Spitzkohl** in den Varoma Behälter geben, Varoma verschließen.



## Soße kochen

Die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Kokosmilch**, 125 g [180 g | 250 g] **Garflüssigkeit\***, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße**, mitgeliefertes **Gemüsebrühpulver** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** aufkochen.

Währenddessen fortfahren.

## 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.



## Dampfgaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Chili** längs halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Chapati braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Chapati Brote** von jeder Seite 1 – 2 Min. braten. **Chapati** danach in jeweils 4 Stücke schneiden.

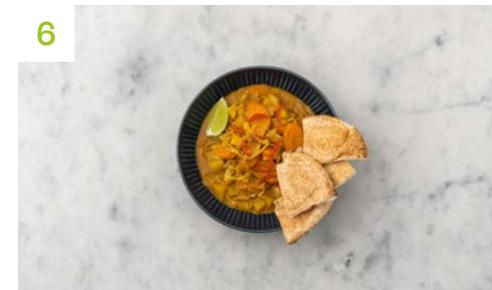
**Gemüse** in eine große Schüssel geben. **Soße** aus dem Mixtopf zum **Gemüse** in die Schüssel geben, gut vermischen und **Curry** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Soße

**Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Currypaste** zugeben und **1 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



## Anrichten

**Curry** und auf Teller verteilen.

Nach Belieben mit **Chilistreifen (Achtung: scharf!)** toppend und mit restlichen **Limettenspalten** anrichten.

**Curry** mit **Chapati** 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>

