

# Veganes Massaman-Curry

mit Kartoffeln, Kichererbsen und Erdnuss-Kokos-Soße

Vegan 30 – 40 Minuten • 3819 kJ/913 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Curry-Paste



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Kichererbsen



Erdnussbutter



Limette, ungewachst



rote Chilischote



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 hohes Rührgefäß und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel <b>US</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>NZ</b>	1	1	2
Massaman-Curry-Paste	25 g	35 g**	50 g
vorw. festk. Kartoffeln	2	3	4
Zucchini <b>DE</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Kichererbsen	1	1,5**	2
Erdnussbutter <b>1)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Limette, ungewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Wasser*, Öl*, Olivenöl*	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. 920 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	3819 kJ/913 kcal
Fett	5,06 g	46,61 g
– davon ges. Fettsäuren	2,53 g	23,30 g
Kohlenhydrate	9,60 g	88,36 g
– davon Zucker	2,03 g	18,71 g
Eiweiß	2,74 g	25,18 g
Salz	0,349 g	3,213 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 **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** und **Süßkartoffeln** schälen und beides in 1 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1 – 2 cm breite Stücke schneiden.



## Gemüse backen

**Kartoffelwürfel**, **Zucchinistücke** und **Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis es weich ist.



## Kichererbsen vorbereiten

**Kichererbsen** in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Aus der mitgelieferten **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser\*** eine **Brühe** herstellen.

**Zwiebel** abziehen und in dünne Streifen schneiden.

**Limetten** in Spalten schneiden.



## Soße zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Kichererbsen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

**Currypaste** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet.

Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



## Curry vollenden

**Kokosmilch** und **Erdnussbutter** zu den **Kichererbsen** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist.

**Soße** mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** sowie **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

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



## Anrichten

Restliches **Gemüse** aus dem Ofen zu den **Kichererbsen** geben.

**Curry** auf einem Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** toppen sowie mit restlichen **Limettenspalten** 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>



## Chilischote

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