



# VEGETARISCHES MASSAMAN-CURRY

mit Kichererbsen, Erdnuss-Kokos-Soße und Kartoffeln



## HELLO MASSAMAN-CURRY

Massaman ist der Name der Paste, mit der Du Dein Curry kochst. Sie kommt aus dem Süden Thailands und wird auch als muselmanische Currypaste bezeichnet.



Süßkartoffel



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Curry-Paste



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Kichererbsen



Limette



rote Chilischote



Erdnussbutter

20 [25 | 30] Min. 45 [50 | 55] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.

Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 hohes Rührgefäß** und **1 große Pfanne**.



**1 CURRYSOSSE VORBEREITEN**  
**Chili** halbieren, entkernen, eine  **Hälfte** in 2 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm lange Stücke schneiden und zugeben. **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.  
 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, **Gemüsebrühe**, **Erdnussbutter**, **Currypaste**, 250 g [375 g | 500 g] **Kokosmilch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 7** mischen. **Currysoße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



**2 DAMPFGAREN**  
 Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln** und **Süßkartoffel** schälen, beides in 1 cm breite Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.  
 Währenddessen **Zwiebel** abziehen, in dünne Streifen schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



**3 SCHNEIDEN & ANBRATEN**  
**Zucchini** längs vierteln und in 1-- 2 cm breite Stücke schneiden. **Limette** in Spalten schneiden. **Kichererbsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. **Frühlingszwiebelgrün** in feine Ringe schneiden. Restlichen **Chili** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** und **Zucchinistücke** 3 - 4 Min. darin anbraten.



**4 ABLÖSCHEN**  
**Kichererbsen** in die Pfanne zugeben und kurz mitbraten. **Gemüsepfanne** mit der vorbereiteten **Currysoße** ablöschen und alles gemeinsam ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. **Curry** mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



**5 GLEICH FERTIG**  
 Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Vorsicht: heiß!**). **Kartoffel-** und **Süßkartoffelwürfel** in die Pfanne zugeben und vermengen. Prüfe mit einer Gabel, ob die **Kartoffeln** gar sind und ob genügend Flüssigkeit in der Pfanne ist. **★TIPP:** Lass das Curry eventuell noch etwas kochen und /oder gib nach Geschmack noch heiße Garflüssigkeit dazu. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



**6 ANRICHTEN**  
**Curry** auf Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

## 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

|                          | 2P             | 3P     | 4P       |
|--------------------------|----------------|--------|----------|
| Kartoffeln DE            | 2              | 3      | 4        |
| Süßkartoffel EG   PT     | 1 (klein)      | 1      | 1 (groß) |
| Zucchini ES              | 1              | 1      | 2        |
| Kichererbsen             | 1              | 1½     | 2        |
| Gemüsebrühe              | 4 g            | 6 g    | 8 g      |
| Zwiebel DE               | 1              | 1      | 2        |
| Limette BR   MX          | 1              | 1      | 2        |
| Massaman-Curry-Paste     | 20 ml          | 30 ml  | 40 ml    |
| Kokosmilch               | 250 ml         | 375 ml | 500 ml   |
| Frühlingszwiebel DE   ES | 1              | 1      | 2        |
| rote Chilischote NL   ES | 1              | 1      | 2        |
| Erdnussbutter 9)         | 25 g           | 50 g   | 75 g     |
| Wasser* für Schritt 1    | 200 g          | 300 g  | 400 g    |
| Wasser* für Schritt 2    |                | 500 g  |          |
| Öl* für Schritt 3        | 1 EL           | 1½ EL  | 2 EL     |
| 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. 900 g) |
|--|-----------------|---------------------|
| Brennwert  | 423 kJ/101 kcal | 3.885 kJ/929 kcal   |
| Fett   | 5,41 g          | 49,67 g             |
| - davon ges. Fettsäuren  | 2,76 g          | 25,33 g             |
| Kohlenhydrate  | 9,32 g          | 85,62 g             |
| - davon Zucker   | 2,04 g          | 18,74 g             |
| Eiweiß   | 2,74 g          | 25,21 g             |
| Salz   | 0,280 g         | 2,571 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) Erdnüsse

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland EG: Ägypten PT: Portugal NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at