

Würziges Massaman-Curry mit Kartoffeln, Kichererbsen und Erdnuss-Kokos-Soße

Vegan 30 – 40 Minuten • 904 kcal • Tag 5 kochen

25



Süßkartoffel



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Curry-Paste



Ofenkartoffel



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Kichererbsen



Erdnussbutter



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Massaman-Curry-Paste	25 g	35 g**	50 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	1	2
Zucchini NL ES MA	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Kichererbsen	1	1,5**	2
Erdnussbutter 1	25 g	37,5 g**	50 g
Limette, ungewachst CO MX BR VN PE ES	1	1	2
rote Chilischote MA ES	1	1	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. 910 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	3783 kJ/904 kcal
Fett	5,10 g	46,53 g
– davon ges. Fettsäuren	2,55 g	23,29 g
Kohlenhydrate	9,48 g	86,53 g
– davon Zucker	2,07 g	18,88 g
Eiweiß	2,75 g	25,14 g
Salz	0,357 g	3,259 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 **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NZ:** Neuseeland **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



1 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 Würfel schneiden.

Zucchini längs vierteln und in 1 – 2 cm Stücke schneiden.



2 Gemüse backen

Kartoffelwürfel, **Zucchini** 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.



3 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 in dünne Streifen schneiden.

Limette in Spalten schneiden.



4 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.



5 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!**).



6 Anrichten

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

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

