



Leichter kochen,
besser essen!



KW12
2016

hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

Orientalisch: Kokos-Gemüse-Curry mit Süßkartoffeln und knusprigem Naan-Brot

In der farbenfrohen, asiatischen Küche sind würzig-leckere Curry-Gerichte nicht mehr wegzudenken. Viel frisches Gemüse und aromatische Curry-Gewürze zaubern Dir heute im Nu ein bisschen vom bunten Asia-Feeling auf den Teller. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Süßkartoffeln



Cashewkerne



Karotte



Zwiebel



Zucchini



rote Paprika



Naan-Brote



Kokosmilch



Rote Currypaste



Kreuzkümmel



Petersilie



Koriander



Rosinen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffeln	1	2
Cashewkerne 8) 15)	25 g	50 g
Karotte, Zwiebel	1	2
Zucchini, rote Paprika	1	2
Naan-Brote 1)	2	4
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Currypaste 15)	1 EL ⊕	2 EL ⊕
Kreuzkümmel 15)	1 g	2 g
Petersilie/Koriander	10 g	20 g
Rosinen 15)	25 g	50 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 807 kcal
Kohlenhydrate: 87 g
Fett: 46 g, Eiweiß: 14 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

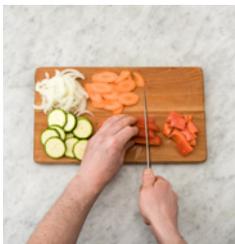
Was zum Kochen gebraucht wird

große Pfanne (mit Deckel), Backofen, Backpapier, Backblech, großer Topf



1 Süßkartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Cashewkerne** grob hacken. In einer großen Pfanne einen Schuss **Öl** erhitzen. **Süßkartoffeln** und **Cashewkerne** darin bei geringer bis mittlerer Hitze 15 – 20 Min. bei geschlossenem Deckel garen, gelegentlich wenden.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.



3 Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Zucchini** waschen, Enden entfernen, halbieren und in Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. **Naan-Brote** auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen 10 Min. aufbacken.

4 In einem großen Topf einen Schuss **Öl** stark erhitzen, **Karotte** und **Zwiebel** darin scharf anbraten. **Zucchini** dazugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit **Kokosmilch** ablöschen. **Currypaste**, **Kreuzkümmel** und **Paprika** zufügen, miteinander verrühren und 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** abschmecken.



5 Petersilie und **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Naan-Brote** aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann in schräge Streifen schneiden. Je nach Vorliebe **Rosinen** unter die **Süßkartoffeln** mischen.

6 Kokos-Gemüse-Curry auf tiefen Tellern verteilen, **Süßkartoffeln** dazu anrichten und mit gehackten **Kräutern** bestreuen. Knuspriges **Naan-Brot** dazu reichen und genießen!

