

Goldenes Curry mit Spitzkohl und Karotten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 587 kcal • Tag 2 kochen

22



Libanesisches Fladenbrot



Ofenkartoffel



gelbe Currypaste



Karotte



Spitzkohl, geschnitten



Kokosmilch



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Sojasoße



Limette, ungewachst



rote Chilischote



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	2**	3**	4
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
gelbe Currypaste 9)	25 g	50 g	50 g
Karotte DE FR IT ES IL	2	3	4
Spitzkohl, geschnitten	250 g	375 g	500 g
Kokosmilch	125 ml**	187,5 ml**	250 ml
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	1
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1

**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. 630 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	2457 kJ/587 kcal
Fett	3,90 g	24,71 g
– davon ges. Fettsäuren	1,83 g	11,58 g
Kohlenhydrate	11,21 g	70,99 g
– davon Zucker	2,94 g	18,62 g
Eiweiß	2,37 g	15,03 g
Salz	0,639 g	4,050 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 **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **IL:** Israel **BE:** Belgien **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



Gemüse vorbereiten

Kartoffel schälen und in 1 cm Stücke schneiden.

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

Kartoffeln und **Karotten** in den Gareinsatz geben.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Spitzkohl in den Varoma Behälter geben und Varoma verschließen.



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.



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.



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**, **Gemüsebrühe** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/↻/Stufe 1** aufkochen.

Währenddessen fortfahren.



Fladenbrot braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Fladenbrote** von jeder Seite 1 – 2 Min. braten und **salzen***. **Fladenbrot** 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 **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Curry auf Teller verteilen.

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

Curry mit **Fladenbrot** 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>

