

Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse dazu Fladenbrot

Viel Gemüse | Vegan | 30 – 40 Minuten • 838 kcal • Tag 3 kochen

3



Libanesisches Fladenbrot



Ofenkartoffel



braune Champignons



Paprika multicolor



Karotte



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Pfannen, Gemüseschäler, Messbecher und Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	240 g	360 g	480 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Karotte DE	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ingwer PE BR CN TH	15 g**	22.5 g**	30 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	37.5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g

**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. 730 g)
Brennwert	479 kJ/114 kcal	3506 kJ/838 kcal
Fett	4,8 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	17,4 g
Kohlenhydrate	14,9 g	109,4 g
– davon Zucker	2,8 g	20,8 g
Eiweiß	2,8 g	20,4 g
Salz	0,35 g	2,56 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien

ES: Spanien FR: Frankreich PE: Peru BR: Brasilien CN: China

TH: Thailand



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] Wasser im Wasserkocher.

Kartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Champignons halbieren.

Paprika halbieren, entkernen und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Karotten schälen und in ca. 1 cm Scheiben schneiden.



Curry vollenden

Kokosmilch, „Hello Curry“ und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse backen

Champignons, **Kartoffelwürfel**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Aus **Gemüsebrühpulver** und 150 ml [225 ml | 300 ml] heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.



Brot rösten

Petersilie fein hacken.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fladenbrot** darin von beiden Seiten ca. 1 Min. anbraten. Herausnehmen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Hälfte der **Petersilie** bestreuen.



Soße zubereiten

Zwiebel in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und beides fein reiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

Currypaste, **Knoblauch** und **Ingwer** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.

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



Anrichten

Curry mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und zusammen mit dem **Fladenbrot** 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>

