

Goldenes Curry mit buntem Gemüse dazu Fladenbrot

Viel Gemüse | Vegan | Thermomix kocht • 838 kcal • Tag 3 kochen



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

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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

Champignons vierteln.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Stücke schneiden.

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

Gemüse in den Varoma-Behälter geben [und auf den Varoma-Einlegeboden geben. Diesen in den V-Behälter einsetzen]. Varoma verschließen.



Curry vollenden

Kokosmilch, „Hello Curry“, 150 g [200 g | 250 g] **Garflüssigkeit***, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.

Gemüse aus dem Varoma und **Kartoffeln** zugeben, mit dem Spatel unterheben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **18 Min. [19 Min. | 20 Min.]/Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.



Brot rösten

In einer 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.



Für das Curry

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.

Knoblauch und **Ingwer** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, erneut **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **gelbe Currypaste** und **Zwiebeln** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Anrichten

Curry mit **Gemüse** 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>

