

Goldenes Curry mit Spitzkohl und Karotten

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | 35 – 45 Minuten • 584 kcal • Tag 2 kochen

25



-  Libanesisches Fladenbrot
-  Ofenkartoffel
-  Spitzkohl, geschnitten
-  Karotte
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Limette, ungewachst
-  Kokosmilch
-  gelbe Currypaste
-  Sojasoße
-  milder Chili-Mix
-  Gewürzmischung „Hello Curry“

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und
1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Spitzkohl, geschnitten	200 g	300 g	400 g
Karotte DE	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Limette, ungewachst	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste 9)	25 g	50 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 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. 620 g)
Brennwert	396 kJ/95 kcal	2442 kJ/584 kcal
Fett	4,1 g	25,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	16,5 g
Kohlenhydrate	11,5 g	70,8 g
– davon Zucker	2,9 g	18 g
Eiweiß	2,3 g	14,2 g
Salz	0,35 g	2,14 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 11) Soja 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien ES: Spanien



Gemüse schneiden

Kartoffel schälen und in 1 cm Stücke schneiden.

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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Limette schneiden

Inzwischen **Limette** in 6 Spalten schneiden.



Soße anrühren

In einem hohen Rührgefäß 125 ml [180 ml | 250 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, **Currypaste**, „Hello Curry“, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** verrühren.



Fladenbrot braten

In einer großen Pfanne 1 TL **pflanzliche Margarine*** mit restlichem **Knoblauch** und etwas **mildem Chili-Mix (Achtung: scharf!)** erhitzen. 1 **Fladenbrot** darin von jeder Seite 1 Min. braten, herausnehmen und **salzen***. Für jedes **Fladenbrot** erneut 1 TL **pflanzliche Margarine*** in der Pfanne schmelzen. **Fladenbrote** danach in Stücke schneiden.



Curry kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, die Hälfte vom **Knoblauch**, **Karotten** und **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der angerührten **Soße** ablöschen und abgedeckt 12 Min. köcheln lassen.

Nach 12 Min. Kochzeit den **Spitzkohl** zum **Curry** geben und alles abgedeckt weitere 4 – 5 Min. kochen lassen, bis alle **Gemüse** weich sind.



Anrichten

Curry nach der Garzeit mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Curry auf Teller verteilen, nach Belieben mit restlichem **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** anrichten.

Curry mit **Fladenbrot** genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

