

# Goldenes Curry mit Spitzkohl und Karotten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien | Vegan | Klimaheld | Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	120 g**	180 g**	240 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	2	2
Spitzkohl, geschnitten	200 g	300 g	400 g
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Limette, ungewaschen	1	1	1
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	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 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.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



## Für die Soße

Die Hälfte vom **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/Reverse/Stufe 1** dünsten.



## Soße kochen

**Kokosmilch**, 125 g [150 g | 150 g] **Garflüssigkeit\***, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße**, „Hello Curry“, und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** aufkochen.

Währenddessen fortfahren.



## Fladenbrot braten

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

**Gemüse** in eine große Schüssel geben. **Soße** aus dem Mixtopf zum **Gemüse** in die Schüssel geben, gut vermischen und **Curry** mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**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>

