

Vegetarisches Korma-Curry aus dem Ofen mit Saag-Aloo-Salat und Fladenbrot

Vegetarisch **10 Min. Vorbereitung** 40 – 50 Minuten • 856 kcal • Tag 3 kochen



Kartoffeln (Drillinge)



Libanesisches Fladenbrot



Kokosmilch



Zucchini



Babyspinat



Karotte



Korma-Paste



Tomatenmark



Sahnejoghurt, Bio



geröstete Cashewkerne



Gewürzmischung „Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Kokosmilch	250 ml	360 ml	500 ml
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Korma-Paste 11)	25 g**	37,5 g**	50 g
Tomatenmark	17,5 g**	26,25 g**	35 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	2 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. 700 g)
Brennwert	514 kJ/123 kcal	3581 kJ/856 kcal
Fett	6,1 g	42,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	26,2 g
Kohlenhydrate	13,9 g	97 g
– davon Zucker	2,7 g	18,8 g
Eiweiß	2,7 g	19,2 g
Salz	0,2 g	1,43 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: 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschließlich Laktose) 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien MA: Marokko



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotten nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



2 Kartoffeln marinieren

Drillinge je nach Größe halbieren oder vierteln.

In einer großen Schüssel **Drillinge** mit „**Hello Curry**“, 1 EL [1 EL | 2 EL] **Öl*** und **Salz*** vermengen.



3 Soße vorbereiten

In einer Auflaufform **Kokosmilch**, die Hälfte [drei Viertel [gesamte] **Korma-Paste** und die Hälfte [drei Viertel [gesamtes] **Tomatenmark** gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Die **Soße** kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Curry backen

Karotten und **Zucchini** in die **Soße** geben und untermischen.

Auflaufform und **Kartoffeln** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Alles zusammen im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Fladenbrote mit etwas weicher **Butter*** bepinseln und mit **Salz*** bestreuen.

In den letzten 2 – 3 Min. der Gemüsebackzeit **Fladenbrote** mit in den Ofen geben und aufbacken. **Fladenbrote** danach in Stücke schneiden.



5 Für den Saag-Aloo-Salat

Babyspinat in die große Schüssel aus Schritt 2 geben. Wenn die **Kartoffeln** gar sind, diese ein paar Minuten abkühlen lassen, dann zum **Spinat** in die Schüssel geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sahnejoghurt** hinzufügen und alles miteinander vermengen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Cashews grob hacken.



6 Anrichten

Curry und **Saag-Aloo-Salat** auf Tellern anrichten. Mit restlichem **Sahnejoghurt** und **Cashewkernen** toppen. **Fladenbrote** dazu reichen und 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>

