

Scharfes Dal-Curry mit smashed Potatoes

Porree und geröstetem Fenchel

Vegan 30 – 40 Minuten • 710 kcal • Tag 5 kochen

39



Kartoffeln (Drillinge)



Fenchelknolle



würzige Dalsoße



Porree



Karotte



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hafer-Cuisine



Madras-Curry-Pulver



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



Gemüsebrühpulver

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	750 g	1200 g
Fenchelknolle DE IT ES	1	1	2
würzige Dalsøe 10)	160 g	240 g	320 g
Porree DE NL ES	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hafer-Cuisine 17)	200 ml	300 ml**	400 ml
Madras-Curry-Pulver 9)	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 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. 1010 g)
Brennwert	295 kJ/70 kcal	2969 kJ/710 kcal
Fett	3,5 g	35,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	7,5 g
Kohlenhydrate	7,9 g	79,2 g
– davon Zucker	2,1 g	21,3 g
Eiweiß	1,3 g	13,5 g
Salz	0,36 g	3,59 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 17) Hafer

(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



1 Drillinge kochen

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einen großen Topf mit Deckel 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] heißes **Wasser*** geben, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** hinzugeben und aufkochen lassen.

Gewaschene **Drillinge** darin 18 – 22 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



4 Für die Soße

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Karotte** und **Porree** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Knoblauch und **Madras Curry** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

Pfanneninhalt mit **würziger Dalsøe**, Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Hafer-Cuisine**, **Gemüsebrühpulver** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts abgedeckt köcheln lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



2 Fenchel rösten

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und **Fenchel** in 1 cm Spalten schneiden.

Fenchel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten.



5 Für die Kartoffeln

Fenchel aus dem Ofen nehmen und kurz beiseite stellen.

Ofen auf die Grillfunktion umstellen.

Kartoffeln auf das Backblech geben und mithilfe eines Topfdeckels leicht andrücken, sodass sie aufplatzen.

Smashed Potatoes mit „Hello Patatas“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und im oberen Drittel des Ofens 5 Min. knusprig backen.



3 Gemüse vorbereiten

Karotte längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Porree längs halbieren, auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch grob hacken.

Petersilienblätter und **Schnittlauch** zusammen fein hacken.



6 Anrichten

Smashed Potatoes auf tiefe Teller verteilen und mit gehackten **Kräutern** garnieren. **Curry** daneben anrichten und mit dem geröstetem **Fenchel** toppen.

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>

