

# Goldenes Curry mit buntem Gemüse dazu knuspriges Naan

Viel Gemüse Vegan **schnell** Thermomix kocht • 796 kcal • Tag 3 kochen



Naan-Brot



Karotte



Zwiebel



rote Spitzpaprika



Champignons



Knoblauchzehe



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



Ingwerpaste

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Naan-Brot <b>7</b> ) <b>13</b>	2	3**	4
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Champignons	125 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste <b>9</b> )	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b> )	4 g	6 g	8 g
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 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. 600 g)
Brennwert	560 kJ/134 kcal	3329 kJ/796 kcal
Fett	7,1 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17,8 g
Kohlenhydrate	14,3 g	84,9 g
– davon Zucker	3,2 g	19,1 g
Eiweiß	2,7 g	15,9 g
Salz	0,47 g	2,8 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie **13)** Glutenhaltiges Getreide

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Gemüse vorbereiten

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

**Champignons** vierteln.

**Spitzpaprika** in ca. 1,5 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 zugeben, mit dem Spatel unterheben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen. **Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dampfgaren

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

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

**Knoblauch** abziehen.



## Für das Naan

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Naan-Brot** darin von beiden Seiten ca. 1 – 2 Min. anbraten.



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



## Anrichten

**Curry** mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen und zusammen mit dem **Naan-Brot** 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>

