

Buntes Massaman-Curry in Erdnuss-Kokos-Soße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan **Klimaheld** Thermomix übernimmt alles • 824 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffel



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Curry-Paste



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Kichererbsen



Erdnussbutter



Limette, ungewachst



rote Chilischote



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 40] Min.

🕒 45 [45 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Süßkartoffel ES PT EG US	1	1	1
Kokosmilch DE NL NZ	250 ml	375 ml**	500 ml
Zwiebel	1	1	2
Massaman-Curry-Paste	25 g	35 g**	50 g
vorw. festk. Kartoffeln	2	3	4
Zucchini ES NL	1	1	2
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Kichererbsen	1	1,5**	2
Erdnussbutter 1)	25 g	37,5 g**	50 g
Limette, ungewachst VN BR CO MX	1	1	2
rote Chilischote NL	1	1	2
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 880 g)
Brennwert	394 kJ/94 kcal	3447 kJ/824 kcal
Fett	4,30 g	37,63 g
– davon ges. Fettsäuren	1,76 g	15,40 g
Kohlenhydrate	9,93 g	86,93 g
– davon Zucker	2,09 g	18,31 g
Eiweiß	2,80 g	24,55 g
Salz	0,365 g	3,194 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: 1) Erdnüsse **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **PT:** Portugal **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **IT:** Italien **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



Vorgaren

Rühaufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben.

Kartoffeln und **Süßkartoffeln** schälen. Beides in 1 cm breite große Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min. [16 Min. | 17 Min.] / Varoma/ Stufe 1** vorgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Gemüse schneiden

Limette in Spalten schneiden.

Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Chili halbieren, entkernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden.

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



Dampfgaren

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**).

Zucchini und **Kichererbsen** in den Varoma-Behälter zugeben, Varoma wieder verschließen, aufsetzen und **12 Min. / Varoma/ Stufe 1** dampfgaren.

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Mixtopf leeren.



Für die Soße

10 g [10 g | 15 g] **Öl***, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebelstreifen** und **Currypaste** in den Mixtopf geben und **3 Min. / 100 °C / Stufe 1** dünsten.

Kokosmilch, **Erdnussbutter**, **Gemüsebrühe**, 100 g **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek. / Stufe 3,5** vermischen.

Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min. / 98 °C / Stufe 1** kochen.



Fertigstellen

Gemüse aus dem Varoma in eine große Schüssel geben.

Currysoße aus dem Mixtopf zugeben, vermischen und mit dem **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** sowie **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



Anrichten

Curry auf dem Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Chilistreifen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.

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

