



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW52
2016

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Cremiger Kartoffel-Curry-Eintopf

mit braunen Champignons und Zucchini

Kartoffeln sind weltweit das am meisten verspeiste Gemüse. Ursprünglich aus Südamerika, setzt die Wunderknolle ihren Siegeszug immer noch fort: Selbst im Weltraum wurde sie 1995 auf der Columbia angebaut. Guten Appetit!

25 min.

35 min.

Stufe 1

Thermomix kocht; vegan



Kartoffeln



Naan-Brote



Zucchini



braune Champignons



Kokosmilch



Zwiebel



Koriander



grüne Curry-Paste

Für 2 Personen.....

- 5 g Koriander
- 1 Zwiebel, halbiert
[Ursprungsl. DE]
- 1 EL grüne Curry-Paste 🌿
- 250 ml Kokosmilch

- 400 g festkochende Kartoffeln, in groben Würfeln (ca. 1,5 cm)
- 150 g braune Champignons
- 1 Zucchini [Ursprungsl. ESP]
- 2 Naan-Brote **1) 11)**

Nährwerte

pro Portion (ca. 650 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3249/793	466/114
Fett (g)	39	6
- davon ges. Fettsäuren (g)	23	3
Kohlenhydrate (g)	80	11
- davon Zucker (g)	11	2
Eiweiß (g)	20	4
Ballaststoffe (g)	10	1
Salz (g)	4	1

Allergene: 1) Gluten 11) Sesam

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

🌿 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Öl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, kleine Schüssel, Backblech, Backpapier



Vorbereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Koriander in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

2 Zwiebelhälften in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. 10 g Öl und 1 EL Curry-Paste in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** andünsten.

3 300 g flüssige Gemüsebrühe, 250 ml Kokosmilch und die Kartoffelwürfel in den Mixtopf geben und **12 Min./98 °C/🌀/Stufe 1** garen. Währenddessen Champignons schneiden und Zucchini grob würfeln.

4 Champignons und Zucchiniwürfel hinzugeben und noch einmal **7 – 9 Min./98 °C/🌀/Stufe 1** weitergaren. Währenddessen Naan-Brote auf ein Backblech mit Backpapier geben und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 5 Min. aufbacken.

5 Curry-Eintopf auf Schüsseln verteilen, nach Geschmack mit gehacktem Koriander bestreuen und zusammen mit knusprigen Naan-Brotgenießen.

