

Gelbes Curry mit buntem Ofengemüse & Erdnüssen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3625 kJ/866 kcal • Tag 3 kochen



-  Buschbohnen
-  Champignons
-  Erdnüsse
-  Zwiebel
-  Karotte
-  Kokosmilch
-  Mini-Fladenbrot
-  gelbe Currypaste
-  Ingwer
-  rote Chilischote
-  Knoblauchzehe
-  Gemüsebrühe
-  gelbe Paprika
-  Petersilie

 **Natürlicher Geschmack**

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

Gut im Haus zu haben
Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Buschbohnen	150 g	150 g	200 g
Champignons	100 g	225 g	300 g
Erdnüsse 1)	10 g	10 g	20 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Mini-Fladenbrot 3) 15)	2	4	4
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
rote Chilischote NL	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
gelbe Paprika NL BE ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
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. 720 g)
Brennwert	504 kJ/120 kcal	3625 kJ/866 kcal
Fett	5,37 g	38,60 g
– davon ges. Fettsäuren	2,13 g	15,30 g
Kohlenhydrate	14,80 g	106,35 g
– davon Zucker	4,10 g	29,45 g
Eiweiß	2,87 g	20,62 g
Salz	0,649 g	4,666 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 **3)** Sesam **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **IL:** Israel **PE:** Peru **CN:** China **BE:** Belgien



1 Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln.

Champignons halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm große Stücke schneiden.

Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



2 Gemüse backen

Bohnenstücke, **Champignons**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



3 Soße zubereiten

150 ml [225 ml | 300 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, **Ingwer** schälen und fein reiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten.

Currypaste, **Ingwer** und **Knoblauch** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet.

Mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



4 Mini-Fladenbrot aufbacken

Petersilie fein hacken.

Mini-Fladenbrot mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit der Hälfte der gehackten **Petersilie** bestreuen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Brote auf ein Gitterrost geben und für die letzten 5 Min. mit in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.



5 Curry vollenden

Kokosmilch und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chili halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**). Fertiges **Curry** nach Belieben mit **Chili** abschmecken.



6 Anrichten

Erdnüsse grob hacken.

Curry mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** und restlicher **Petersilie** bestreuen und zusammen mit dem **Brot** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

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

