

# Goldenes Curry mit Spitzkohl und Karotten

dazu geröstetes Chapati

Family Vegan unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2599 kJ/621 kcal • Tag 5 kochen

18



Karotte



Ofenkartoffel



Zwiebel



Knoblauchzehe



Spitzkohl



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



Kokosmilch



Sojasoße



Limette, ungewachst



rote Chilischote



Chapati-Brot



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Ofenkartoffel <b>DE   ES   NL</b> <b>BE   FR   EG   MA   MT   IL</b> <b>PT   CY</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Spitzkohl	400 g	600 g	800 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	25 g	50 g	50 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Kokosmilch	125 ml**	187,5 ml**	250 ml
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
Limette, ungewachst <b>VN   BR   CO   MX</b>	1	1	1
rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	1	1	1
Chapati-Brot <b>15)</b>	2	3	4
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	359 kJ/86 kcal	2599 kJ/621 kcal
Fett	3,36 g	24,31 g
– davon ges. Fettsäuren	1,59 g	11,52 g
Kohlenhydrate	11,27 g	81,53 g
– davon Zucker	2,66 g	19,23 g
Eiweiß	2,31 g	16,69 g
Salz	0,538 g	3,889 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 **11)** Soja **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



## Gemüse schneiden

**Spitzkohl** längs vierteln, Strunk herausschneiden, dann **Spitzkohl** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Kartoffel** schälen und in 1 cm große Stücke schneiden.

**Karotten** schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

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

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## Soße anrühren

In einem hohen Rührgefäß die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Kokosmilch**, 125 ml [180 ml | 250 ml] **Wasser\***, **Currypaste**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße**, mitgeliefertes **Gemüsebrühpulver** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** verrühren.



## Curry kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen**, **Knoblauch**, **Karotten** und **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der angerührten **Soße** ablöschen und abgedeckt 5 Min. köcheln lassen.

Nach 5 Min. Kochzeit den **Spitzkohl** zum **Curry** geben und alles abgedeckt weitere 10 – 12 Min. kochen lassen, bis alle **Gemüse** weich sind.



## Chili schneiden

Inzwischen **Limette** in 6 Spalten schneiden.

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



## Brot braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Brote** von jeder Seite 1 – 2 Min. braten.

**Brot** danach in jeweils 4 Stücke schneiden.



## Anrichten

**Curry** nach der Garzeit mit dem **Soft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Curry** auf Teller verteilen, nach Belieben mit **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) toppen und mit restlichen **Limettenspalten** anrichten.

**Curry** 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.