



SÜSSKARTOFFEL-CURRY

mit viel Gemüse und Jasminreis



HELLO SÜSSKARTOFFEL

Ob im Curry, als Suppe oder sogar im Kuchen – die Süßkartoffel kannst Du wunderbar vielfältig einsetzen!



Zwiebel



Limette



Süßkartoffel



Zucchini



Kichererbsen



Jasminreis



Curry-Paste



Joghurt



25 min.



35 min.



Stufe 1



Thermomix
übernimmt alles



Veggie

Fluffiger Reis, ganz viel buntes Gemüse und etwas Curry-Paste - das sind die Geheimzutaten unseres herzhaften Currys. Nur noch mit einem Klecks erfrischem Limetten-Joghurt verfeinern, fertig ist unsere Power-Mahlzeit. Lass Dir dieses **fettarme** und **scharfe** Gericht schmecken!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du zum Kochen außerdem **1 große Schüssel**. Entdecke das **Süßkartoffel-Curry mit viel Gemüse**.



1 VORBEREITUNG

Zwiebel abziehen und halbieren. **Limette** in Spalten schneiden. **Süßkartoffel** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, dann der Länge nach halbieren und in 1,5 cm große Würfel schneiden. **Kichererbsen** durch den Gareinsatz mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



4 FÜR DAS CURRY

Zwiebelhälften in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **15 g Olivenöl** und **15 g Curry-Paste** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **160 g** der aufgefangenen **Garflüssigkeit** und **10 g Mehl** zugeben und **2 Min./100 °C/Stufe 3** garen. **130 g Joghurt** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren.



2 VAROMA BEFÜLLEN

Süßkartoffelwürfel in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Mit **1 Prise Salz** und **Pfeffer** würzen. Einlegeboden einsetzen, **Kichererbsen** und **Zucchiniwürfel** darauf verteilen, ebenfalls mit **1 Prise Salz** und **Pfeffer** würzen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma verschließen.



5 ALLES VERMENGEN

Curry-Joghurt-Soße in eine große Schüssel geben. Die **Süßkartoffel-**, **Zucchiniwürfel** und **Kichererbsen** mithilfe des Spatels unterheben. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 REIS GAREN

Jasminreis im Gareinsatz mit **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **1200 g Wasser** und **1,5 TL Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma abnehmen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, beiseitestellen und warmhalten. Varoma wieder aufsetzen und nochmals **8 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf trocknen.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen, **Süßkartoffel-Curry** dazu anrichten. Zusammen mit **Limettenspalten** und restlichem **Joghurt** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 PERSONEN ZUTATEN

Jasminreis 15)	150 g
Zwiebel DE	1
Süßkartoffel US	1
Zucchini ES	1
Kichererbsen	1 Dose
gelbe Curry-Paste 15)	1 EL ☞
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g
Limette	1

Pfeffer*, Mehl* 1), (Oliven-)Öl*, Salz*

* Gut im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

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

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	3314 kJ/792 kcal
Fett	1 g	10 g
- davon ges. Fettsäuren	0 g	3 g
Kohlenhydrate	19 g	135 g
- davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENEN

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten von Amerika

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at