



HERZHAFTES SÜSSKARTOFFEL-CURRY

mit viel Gemüse und fluffigem Jasminreis



HELLO SÜSSKARTOFFEL

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



Jasminreis



Zwiebel



Süßkartoffel



Zucchini



Kichererbsen



gelbe Curry-Paste



Joghurt



Limette

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

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!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Erhitze **400 ml [800 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne** (mit **Deckel**). Entdecke das **herzhaftes Süßkartoffel-Curry mit viel Gemüse**.



1 REIS KOCHEN

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und einmal aufkochen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. kochen. Dann abdecken, vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, dann der Länge nach halbieren und in 2 cm dicke Stücke schneiden. **Kichererbsen** in das Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 2 EL [4 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelringe** darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Dann 1 EL [2 EL] **Curry-Paste** (**Achtung: scharf!**), **Süßkartoffelwürfel** und **Zucchinistücke** zufügen und ca. 1 Min. mitbraten.



4 CURRY KÖCHELN LASSEN

Kichererbsen und 100 ml [200 ml] heißes **Wasser** hinzufügen und umrühren. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Deckel aufsetzen und ca. 15 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Süßkartoffelwürfel** weich sind. Dann Pfanne vom Herd nehmen und ½ des **Joghurts** unterrühren.



5 WÄHRENDEDESSEN

Limette in Spalten schneiden.



6 CURRY ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Jasminreis 15)	150 g	300 g
Zwiebel DE	1	2
Süßkartoffel US	1	2
Zucchini ES	1	2
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
gelbe Curry-Paste 15)	1 EL ☞	2 EL ☞
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	300 g
Limette	1	2

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche 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

ALLERGENE

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).



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

GUTEN APPETIT!