

Federkohl-Curry-Eintopf mit Kartoffeln

dazu Limetten-Minz-Gremolata und Erdnuss-Topping

Vegan 30 – 40 Minuten • 699 kcal • Tag 3 kochen

33



vorw. festk. Kartoffeln



Rüebli



Zwiebel



Minze



Limette, ungewacht



würzige Dal-Sauce



Kokosmilch



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Baby-Federkohl



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 Gemüseschäler, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Limette, ungewachst	1 x 75 g	2 x 75 g
würzige Dal-Sauce 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Baby-Federkohl	1 x 100 g	1 x 200 g

**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. 650 g)
Brennwert	450 kJ/ 108 kcal	2923 kJ/ 699 kcal
Fett	7.4 g	48.1 g
- davon ges. Fettsäuren	3.4 g	22.3 g
Kohlenhydrate	8 g	51.8 g
- davon Zucker	2.6 g	16.8 g
Eiweiss	1.9 g	12.5 g
Salz	0.42 g	2.7 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 10) Sellerie

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



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen, längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



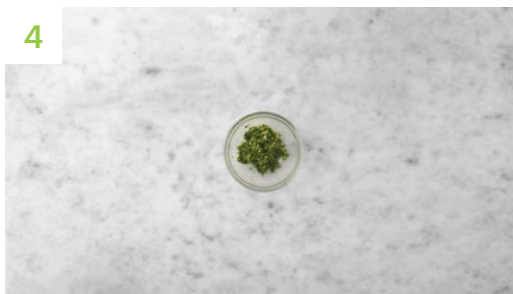
Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kartoffeln, Rüebli** und **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anbraten. „**Hello Curry**“ hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.



Curry ansetzen

Bratpfanneninhalt mit **Kokosmilch, würziger Dalsauce**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und **Curry** 10 – 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



In der Zwischenzeit

Limette heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Erdnüsse grob hacken.

Minzblätter mit Stielen grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Limettenabrieb**, **Erdnüsse, Kräuter, Saft** von 1 [2] **Limettenviertel**, 3 EL [6 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Gremolata** vermengen.



Curry vollenden

Grünkohl in das **Curry** geben und 1 Min. köcheln lassen. Mit **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte**, 0.5 TL [1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Curry in tiefen Tellern anrichten und mit der **Minz-Limetten-Gremolata** toppen. Mit restlichen **Limettenspalten** servieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Kale curry with potatoes

served with lime-and-mint gremolata and peanut topping

Vegan 30–40 minutes • 699 kcal • Cook on day 3

33



Mainly waxy potatoes



Carrots



Onion



Mint



Unwaxed lime



Spicy dal sauce



Coconut milk



Salted peanuts



"Hello Curry" spice mix



Baby kale



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, olive oil*, salt*, pepper*, sugar*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large bowl, 1 vegetable peeler, 1 small bowl and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Mainly waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Unwaxed lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Spicy dal sauce 10)	1 x	160 g	1 x	320 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Salted peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
“Hello Curry” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Baby kale	1 x	100 g	1 x	200 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 650 g)
Calories	450 kJ/108 kcal	2923 kJ/699 kcal
Fat	7.4 g	48.1 g
– of which saturated fats	3.4 g	22.3 g
Carbohydrate	8 g	51.8 g
– of which sugar	2.6 g	16.8 g
Protein	1.9 g	12.5 g
Salt	0.42 g	2.7 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 1) Peanuts **10)** Celery

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Peel the potatoes and cut into 2 cm cubes.

Peel the carrots if you want, quarter them lengthways and cut them into 2 cm pieces.

Peel and halve the onion and cut into 1 cm wedges.



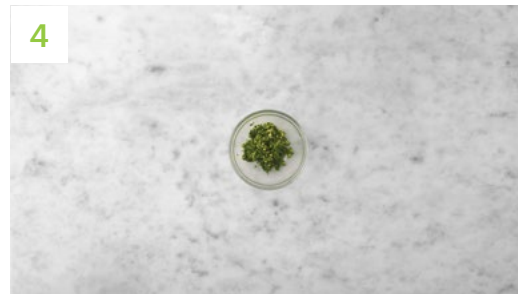
2 Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan with a lid. Fry the potatoes, carrots and onions for 2–3 min. Add the “Hello Curry” and gently fry for another 1 min.



3 Prepare the curry

Deglaze the pan with the coconut milk, spicy dal sauce, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 100 ml [200 ml] water* and bring to the boil. Reduce the heat, cover and simmer the curry for 10–12 min. until the potatoes are cooked.



4 In the meantime

Wash the lime in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lime into quarters.

Coarsely chop the peanuts.

Coarsely chop the mint leaves and stalks.

In a small bowl, mix the lime zest, peanuts, herbs, juice of 1 [2] lime quarters, 3 tbsp. [6 tbsp.] olive oil*, salt*, and pepper* to make a gremolata.



5 Finish the curry

Add the kale to the curry and simmer for 1 min. Season with the juice of 1 [2] lime wedges, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt*, pepper* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar*.



6 Serve

Apportion the curry on deep plates and top with the mint-and-lime gremolata. Serve with the remaining lemon wedges and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Ragoût de chou kale au curry et pommes de terre, servi avec une gremolata menthe-citron vert et parsemé de cacahuètes

Végétalien 30 – 40 minutes • 699 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Pommes de terre à chair ferme



Carottes



Oignon



Menthe



Citron vert, non ciré



Sauce dal épicée



Lait de coco



Cacahuètes salées



Mélange d'épices « Hello curry »



Chou kale



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sucre*, huile d'olive*, huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 économe, 1 bol et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauce dal épicée 10	1 x 160 g	1 x 320 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Cacahuètes salées 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Chou kale	1 x 100 g	1 x 200 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 650 g)
Valeur calorique	450 kJ/ 108 kcal	2923 kJ/ 699 kcal
Lipides	7,4 g	48,1 g
- dont acides gras saturés	3,4 g	22,3 g
Glucides	8 g	51,8 g
- dont sucre	2,6 g	16,8 g
Protéines	1,9 g	12,5 g
Sel	0,42 g	2,7 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1**) cacahuètes **10**) céleri

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

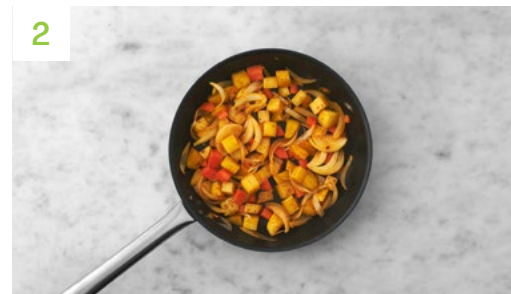


Petite préparation

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm.

Éplucher (si souhaité) les carottes, les couper en deux dans la longueur et les débiter en morceaux de 2 cm.

Couper les oignons en deux puis en quartiers de 1 cm.



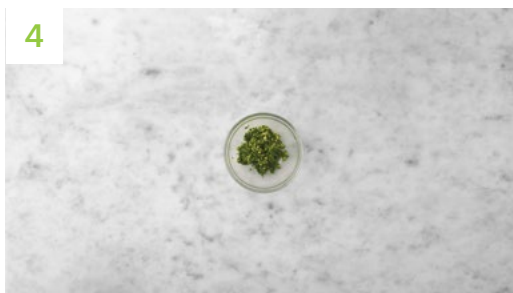
Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir les pommes de terre, les carottes et l'oignon 2 à 3 min. Ajouter le « Hello Curry » et faire suer encore 1 min.



Commencer le curry

Mouiller le contenu de la poêle avec du lait de coco, la sauce dal épicée, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 100 ml [200 ml] d'eau* et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter le curry 10 à 12 min à couvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.



Pendant ce temps

Laver le citron vert à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron vert en quatre.

Hacher grossièrement les cacahuètes.

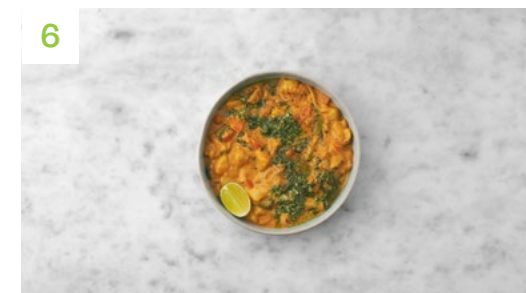
Hacher grossièrement la menthe, avec les tiges.

Dans un bol, mélanger le zeste de citron vert, les cacahuètes, les herbes, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, 3 cs [6 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* pour obtenir une gremolata.



Mettre la touche finale au curry

Ajouter le chou kale au curry et laisser mijoter 1 min. Assaisonner avec le jus de 1 [2] quartier(s) de citron vert, 0,5 cc [1 cc] de sel*, du poivre* et 1 cc [2 cc] de sucre*.



Dresser

Dresser le curry sur des assiettes creuses et parsemer de gremolata menthe-citron vert. Servir avec les quartiers de citron vert restants et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

