

# Vegetarisches Korma-Curry aus dem Ofen mit Saag-Aloo-Salat und Chapati-Brot

Vegetarisch **10 Min. Vorbereitung** 40 – 50 Minuten • 792 kcal • Tag 3 kochen

27



Kartoffeln (Drillinge)



Libanesisches Fladenbrot



Kokosmilch



Zucchini



Babyspinat



Rüebli



Korma-Paste



Tomatenmark



Naturjoghurt aus Saland



geröstete Cashewkerne



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Libanesisches Fladenbrot (15)	0.5 x 240 g**	1 x 240 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Korma-Paste (11)	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Tomatenmark	0.5 x 35 g**	1 x 35 g
Naturjoghurt aus Saland (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
geröstete Cashewkerne (2) (25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

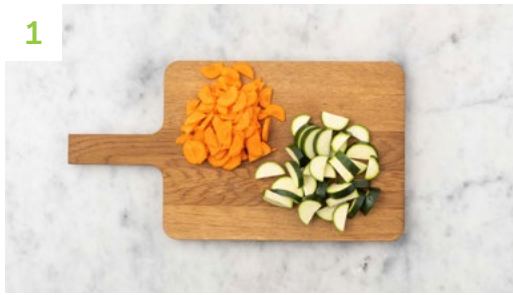
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	477 kJ/ 114 kcal	3312 kJ/ 792 kcal
Fett	5.5 g	38.2 g
– davon ges. Fettsäuren	3.3 g	23 g
Kohlenhydrate	13 g	90.6 g
– davon Zucker	2.7 g	18.6 g
Eiweiss	2.8 g	19.4 g
Salz	0.15 g	1.01 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:** 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschliesslich Laktose) 11) Soja 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Rüebli** schälen, längs halbieren und in 0.5 cm dünne Halbmonde schneiden.

**Zucchetti** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



## 2 Kartoffeln marinieren

**Drillinge** je nach Grösse halbieren oder vierteln und in einer grossen Schüssel **Drillinge** mit „Hello Curry“, 1 EL [2 EL] **Öl\*** und **Salz\*** vermengen.



## 3 Sauce vorbereiten

In einer Auflaufform **Kokosmilch**, die Hälfte [die ganze] **Korma-Paste** und die Hälfte [das ganze] **Tomatenmark** gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Die **Sauce** kräftig mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Curry backen

**Rüebli** und **Zucchetti** in die **Sauce** geben und untermischen.

Auflaufform und **Kartoffeln** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Alles zusammen im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

**Fladenbrote** mit etwas weicher **Butter\*** bepinseln und mit **Salz\*** bestreuen.

In den letzten 2 – 3 Min. der Gemüsebackzeit

**Fladenbrote** mit in den Ofen geben und aufbacken.

**Fladenbrote** danach in Stücke schneiden.



## 5 Für den Saag-Aloo-Salat

**Babyspinat** in die grosse Schüssel aus Schritt 2 geben. Wenn die **Kartoffeln** fertig sind, diese ein paar Minuten abkühlen lassen und zum **Spinat** in die Schüssel geben.

1 EL [2 EL] **Joghurt** hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Cashews** grob hacken.



## 6 Anrichten

**Curry** und **Saag-Aloo-Salat** auf Tellern anrichten. Mit restlichem **Sahnejoghurt** und **Cashewkernen** toppen. **Fladenbrote** dazu reichen 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!



# Vegetarian baked korma with saag aloo and chapati

Vegetarian 10 min. preparation 40–50 minutes • 792 kcal • Cook on day 3

27



New potatoes



Lebanese flatbread



Coconut milk



Courgette



Baby spinach



Carrots



Korma paste



Tomato paste



Plain yoghurt from Saland



Roasted cashews



"Hello Curry" spice mix



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, oil\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 oven dish and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Lebanese flatbread <b>15)</b>	0.5 x	240 g**	1 x	240 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Korma paste <b>11)</b>	0.5 x	50 g**	1 x	50 g
Tomato purée	0.5 x	35 g**	1 x	35 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Roasted cashews <b>2) 25)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
“Hello Curry” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 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

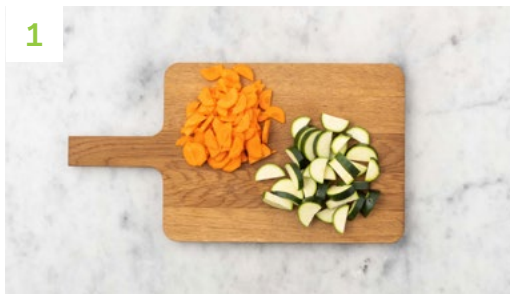
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 700 g)
Calories	477 kJ/114 kcal	3312 kJ/792 kcal
Fat	5.5 g	38.2 g
– of which saturated fats	3.3 g	23 g
Carbohydrate	13 g	90.6 g
– of which sugar	2.7 g	18.6 g
Protein	2.8 g	19.4 g
Salt	0.15 g	1.01 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: 2)** Nuts **7)** Milk (including lactose) **11)** Soya **15)** Wheat **25)** Cashews

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

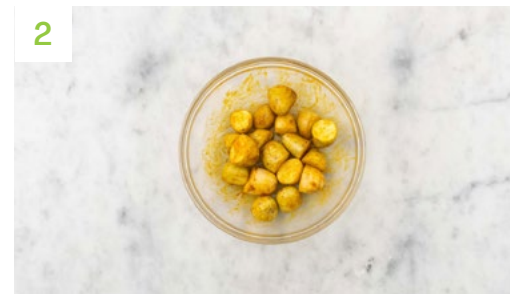


## 1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel the carrots, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

Halve the courgettes lengthways and cut into 1 cm half-moons.



## 2 Marinate the potatoes

Cut the new potatoes into halves or quarters, depending on size and mix them in a large bowl with the “Hello Curry”, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and salt\*.



## 3 Prepare the sauce

In an oven dish, stir the coconut milk, half [all] of the korma paste and half [all] of the tomato purée to a smooth mixture. Season the sauce generously with salt\* and pepper\*.



## 4 Bake the curry

Add the carrot and courgette to the sauce and mix.

Place the oven dish and the potatoes alongside each other on a baking tray lined with baking paper. Bake everything together for 30–35 min. until the vegetables are soft.

Brush the flatbreads with some soft butter\* and sprinkle with salt\*.

Put the flatbreads into the oven with the vegetables for the last 2–3 min. Then cut the flatbreads into pieces.



## 5 For the saag aloo

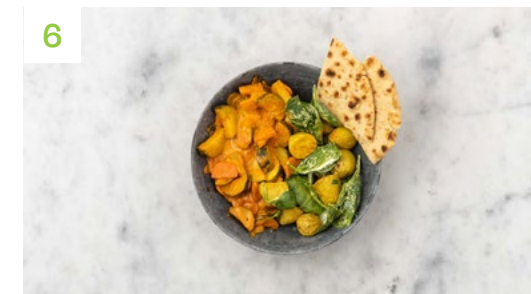
Add the spinach to the large bowl from step 2.

When the potatoes are done, let them cool down for a few minutes and add to the spinach in the bowl.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt and mix everything together.

Season with salt\* and pepper\* to taste.

Coarsely chop the cashews.



## 6 Serve

Apportion the curry and saag aloo on plates. Top with the remaining cream yoghurt and cashew nuts. Serve with the flatbreads 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Curry végétarien Korma au four avec salade Saag Aloo et pain chapati

Végétarien Préparation en 10 min 40 – 50 minutes • 792 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Pommes de terre (grenaille)



Pain pita libanais



Lait de coco



Courgettes



Pousses d'épinards



Carottes



Pâte Korma



Concentré de tomates



Yogourt nature de Saland



Noix de cajou grillées



Mélange d'épices « Hello Curry »



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, huile\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,  
1 moule à gratin et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre (grenaille)	1 x 400 g	1 x 800 g
Pain pita libanais <b>15)</b>	0,5 x 240 g**	1 x 240 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pâte korma <b>11)</b>	0,5 x 50 g**	1 x 50 g
Concentré de tomates	0,5 x 35 g**	1 x 35 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Noix de cajou grillées <b>2) 25)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 4 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

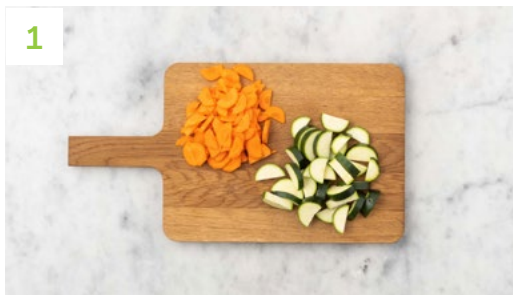
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 700 g)
Valeur calorique	477 kJ/ 114 kcal	3312 kJ/ 792 kcal
Lipides	5,5 g	38,2 g
– dont acides gras saturés	3,3 g	23 g
Glucides	13 g	90,6 g
– dont sucre	2,7 g	18,6 g
Protéines	2,8 g	19,4 g
Sel	0,15 g	1,01 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 : 2)** fruits à coque **7)** lait (comprenant du lactose) **11)** soja **15)** blé **25)** noix de cajou

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



### Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 0.5 cm d'épaisseur.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.



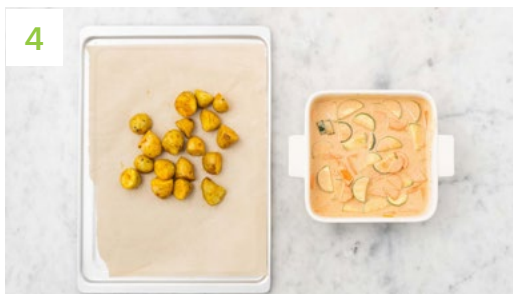
### Faire mariner les pommes de terre

Couper les petites pommes de terre en deux ou en quatre selon leur taille et les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et le mélange « Hello Curry » dans un saladier.



### Préparer la sauce

Dans un moule à gratin, mélanger le lait de coco, la moitié [totalité] de la pâte Korma et la moitié [totalité] du concentré de tomates jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Assaisonner généreusement la sauce avec du sel\* et du poivre\*.



### Faire cuire le curry

Ajouter les carottes et la courgette à la sauce et mélanger.

Placer le moule à gratin et les pommes de terre côte à côte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire le tout au four pendant env. 30 à 35 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Tartiner les pains pita avec un peu de beurre mou\* et saupoudrer de sel\*.

Réchauffer les pains pita en les enfournant au cours des 2 à 3 dernières minutes du temps de cuisson des légumes. Couper ensuite les pains pita en morceaux.



### Pour la salade Saag Aloo

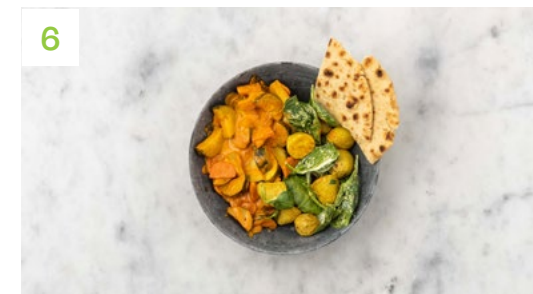
Mettre les pousses d'épinards dans le saladier de l'étape 2.

Lorsque les pommes de terre sont prêtes, les laisser refroidir quelques minutes et les ajouter aux épinards dans le saladier.

Ajouter 1 cs [2 cs] de yogourt et mélanger le tout.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.

Hacher grossièrement les noix de cajou.



### Dresser

Disposer le curry et la salade Saag Aloo dans des assiettes. Garnir du reste de yogourt à la crème et des noix de cajou. Servir avec les pains pita 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

