

Buntes Massaman-Curry in Erdnuss-Kokos-Sauce mit Kartoffeln und Kichererbsen

22

Vegan 30 – 40 Minuten • 3.441 kj/822 kcal • Tag 3 kochen



Süßkartoffeln



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Currypaste



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Kichererbsen



Erdnussbutter



Limette, ungewachst



rote Peperoncini



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 Sieb.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Massaman-Currypaste	1 x 25 g	1 x 50 g
vorw. festk. Kartoffeln	2 x 100 g	4 x 100 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Erdnussbutter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Limette, ungewacht	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Olivenöl*	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. 1.000 g)
Brennwert	391 kJ/93 kcal	3.441 kJ/822 kcal
Fett	4.27 g	37.64 g
- davon ges. Fettsäuren	1.75 g	15.42 g
Kohlenhydrate	9.81 g	86.42 g
- davon Zucker	2.06 g	18.15 g
Eiweiss	2.78 g	24.44 g
Salz	0.253 g	2.224 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.

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



Gemüse vorbereiten

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

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Kartoffeln und **Süsskartoffeln** schälen und beides in 1 cm breite Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1 – 2 cm breite Stücke schneiden.



Gemüse backen

Kartoffelwürfel, **Zucchettistücke** und **Süsskartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis es weich ist.



Kichererbsen vorbereiten

Kichererbsen in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. 200 ml [400 ml] heisse **Gemüsebouillon** aus dem **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [400 ml] **Wasser** vorbereiten.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden. **Limetten** in Spalten schneiden.



Sauce zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Kichererbsen** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Currypaste zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet.

Anschliessend mit der vorbereiteten

Gemüsebouillon ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



Curry vollenden

Kokosmilch und **Erdnussbutter** zu den **Kichererbsen** in die Bratpfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist.

Sauce mit **Saft** von 1 [2] **Limettenspalte** sowie **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Peperoncini halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



Anrichten

Restliches Gemüse aus dem Ofen zu den **Kichererbsen** geben.

Curry auf einem Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** und **Peperoncinistreifen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Colourful massaman curry in peanut and coconut sauce with potatoes and chickpeas

Vegan 30-40 minutes • 3.441 kj/822 kcal • Cook on day 3



Sweet potatoes



Coconut milk



Onion



Massaman curry paste



Mainly waxy Potatoes



Courgette



Spring onion



Chickpeas



Peanut butter



Lime, unwaxed



Red peperoncini



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, oil*, olive oil*, pepper*, salt*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 sieve.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Massaman curry paste	1 x 25 g	1 x 50 g
Mainly waxy potatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Peanut butter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Lime, unwaxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Vegetable stock powder*, water*, oil*, olive oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	391 kJ/93 kcal	3.441 kJ/822 kcal
Fat	4.27 g	37.64 g
- incl. saturated fats	1.75 g	15.42 g
Carbohydrate	9.81 g	86.42 g
- incl. sugar	2.06 g	18.15 g
Protein	2.78 g	24.44 g
Salt	0.253 g	2.224 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.

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



1 Prepare the vegetables

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

Heat plenty of water in the kettle. Peel the potatoes and sweet potatoes and cut them into 1 cm cubes.

Cut off the ends of the courgette, quarter courgette lengthways and cut it into pieces 1-2 cm wide.



2 Roast the vegetables

Spread potato cubes, courgette pieces and sweet potato cubes on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, and season with salt* and pepper*.

Bake vegetables in the oven on the middle shelf for 20-25 min. until they are soft.



3 Prepare chickpeas

Put chickpeas in a sieve and rinse with water until it runs clear. Prepare 200 ml [400 ml] hot vegetable stock from the vegetable stock powder* and 200 ml [400 ml] water.

Peel onion and slice it into narrow strips. Cut limes into wedges.



4 Prepare the sauce

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté strips of onion and chickpeas for 3-4 min.

Add curry paste and fry for approx. 2 min. until everything smells good.

Then deglaze with the prepared vegetable stock* and simmer for approx. 5 min.



5 Finish the curry

Add coconut milk and peanut butter to the chickpeas in the frying pan and simmer for approx. 5 min. until the sauce has thickened a little.

Season the sauce with the juice of 1 [2] lime wedges and pepper* and salt*.

Thinly slice the spring onions.

Halve peperoncini, remove core and cut peperoncini halves into strips (warning: spicy!).



6 Serve

Add the rest of the vegetables from the oven to the chickpeas.

Apportion curry onto plates, top with spring onion rings and peperoncini strips and enjoy with the rest of the lime wedges.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

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



Curry Massaman coloré à la sauce cacahuète et coco avec des pommes de terre et des pois chiches

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.441 kJ/822 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Patates douces



Lait de coco



Oignon



Pâte de curry massaman



Pommes de terre
à chair ferme



Courgettes



Oignon de printemps



Pois chiches



Beurre de cacahuète



Citron vert non ciré



Piment rouge



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

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

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur et 1 passoire.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Pâte de curry massaman	1 x 25 g	1 x 50 g
Pommes de terre à chair ferme	2 x 100 g	4 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*, huile d'olive*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	391 kJ/93 kcal	3.441 kJ/822 kcal
Lipides	4.27 g	37.64 g
- dont acides gras saturés	1.75 g	15.42 g
Glucides	9.81 g	86.42 g
- dont sucre	2.06 g	18.15 g
Protéines	2.78 g	24.44 g
Sel	0.253 g	2.224 g

Notez 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

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



1 Préparer les légumes

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans une bouilloire. Éplucher les pommes de terre et la patate douce et couper en dés d'1 cm de large.

Couper les extrémités de la courgette, puis les couper en quatre dans le sens de la longueur et en dés d'1 à 2 cm d'épaisseur.



2 Cuire les légumes

Répartir les dés de pommes de terre, les morceaux de courgette et les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Enfourner à mi-hauteur 20 à 25 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



3 Préparer les pois chiches

Verser les pois chiches dans une passoire et rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire. Préparer 200 ml [400 ml] de bouillon de légumes chaud à partir du bouillon de légumes en poudre* et 200 ml [400 ml] d'eau.

Éplucher l'oignon et le couper en fines lamelles.

Couper le citron vert en tranches.



4 Préparer la sauce

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et saisir à feu vif les rondelles d'oignon et les pois chiches 3 à 4 min.

Ajouter de la pâte de curry et laisser cuire env. 2 min. jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage.

Dégeler ensuite avec le bouillon de légumes préparé et laisser mijoter env. 5 min.



5 Mettre la touche finale au curry

Ajouter le lait de coco et le beurre de cacahuètes aux pois chiches dans la poêle et laisser mijoter env. 5 min. jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.

Assaisonner la sauce avec le jus de 1 [2] tranches de citron vert, du poivre* et du sel*.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.

Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention, ça pique !).



6 Dresser

Ajouter le reste des légumes cuits au four aux pois chiches.

Répartir le curry sur des assiettes, garnir de rondelles d'oignon de printemps et de lamelles de piment et savourer avec le reste des tranches de citron vert.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

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

