

Gelbes Curry mit buntem Ofengemüse getoppt mit Erdnüssen

Vegan 30 – 40 Minuten • 3.628 kj/867 kcal • Tag 3 kochen

22



Buschbohnen



braune Champignons



Erdnüsse



Zwiebel



Rüebli



Kokosmilch



Steinofenbaguette



gelbe Currypaste



Ingwer



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



gelbe Peperoni



Petersilie



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 200 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Erdnüsse 1)	1 x 10 g	1 x 20 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Steinofenbaguette 15)	1 x 250 g	2 x 250 g
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Ingwer	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
rote Peperoncini	0.5 x 15 g **	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Petersilie	1 x 10 g **	1 x 10 g
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	489 kJ/117 kcal	3.628 kJ/867 kcal
Fett	5.19 g	38.51 g
– davon ges. Fettsäuren	2.06 g	15.30 g
Kohlenhydrate	14.27 g	105.92 g
– davon Zucker	3.96 g	29.37 g
Eiweiss	2.90 g	21.51 g
Salz	0.500 g	3.710 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 **9)** Senf **15)** Weizen.

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



1 Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Grösse halbieren oder dritteln.

Champignons halbieren.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 0.5 cm grosse Stücke schneiden.

Rüebli schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



2 Gemüse backen

Bohnenstücke, **Champignons**, **Peperonistücke** und **Rüebli** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



3 Sauce zubereiten

150 ml [300 ml] **heisse Gemüsebouillon*** zubereiten.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, **Ingwer** schälen und fein reiben.

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

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

Mit der **vorbereiteten Gemüsebouillon** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



4 Steinofenbaguette aufbacken

Petersilie fein hacken.

Baguette mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und mit der Hälfte der **gehackten Petersilie** bestreuen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Brote auf ein **Gitterrost** geben und für die letzten 5 Min. mit in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.



5 Curry vollenden

Kokosmilch und **Ofengemüse** zur **Sauce** in die Bratpfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Peperoncini halbieren, entkernen und fein hacken (**Vorsicht: scharf!**).

Fertiges Curry nach Belieben mit **Peperoncini** abschmecken.



6 Anrichten

Erdnüsse grob hacken.

Curry mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit **gehackten Erdnüssen** und **restlicher Petersilie** bestreuen und zusammen mit dem **Brot** 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.

Yellow curry with colourful roast vegetables topped with peanuts, served with baguette

Vegan 30-40 minutes • 3.628 kj/867 kcal • Cook on day 3



French beans



Brown mushrooms



peanuts



Onion



Carrots



Coconut milk



Stone oven baguette



Yellow curry paste



Ginger



Red peperoncini



Garlic cloves



Yellow peppers



Parsley



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, water*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 measuring jug and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
French beans	1 x	150 g	1 x	200 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Peanuts 1)	1 x	10 g	1 x	20 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Stone oven baguette 15)	1 x	300 g	2 x	300 g
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Red peperoncini	0.5 x	15 g**	1 x	15 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g

Water*, oil*, vegetable stock powder*
Salt*, pepper*
Amounts specified in text
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. 1.000 g)
Calories	489 kJ/117 kcal	3.628 kJ/867 kcal
Fat	5.19 g	38.51 g
- incl. saturated fats	2.06 g	15.30 g
Carbohydrate	14.27 g	105.92 g
- incl. sugar	3.96 g	29.37 g
Protein	2.90 g	21.51 g
Salt	0.500 g	3.710 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 **9)** Mustard **15)** Wheat.

(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 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Heat the water in the kettle.

Cut the ends off the French beans, then cut the beans into halves or thirds depending on size.

Halve the mushrooms.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into 0.5 cm pieces.

Peel carrots and cut into slices about 1 cm thick.



2 Roast the vegetables

Spread the chopped beans, mushrooms, pepper pieces and carrot slices on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper*.

Cook the vegetables on the middle shelf of the oven for 20–25 minutes



3 Prepare the sauce

Prepare 150 ml [300 ml] of hot vegetable stock.

Peel the onion and slice it into strips.

Peel the garlic, peel the ginger and grate finely.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté the onion strips for 3-4 minutes until translucent.

Add the curry paste, ginger and garlic and fry for about 2 minutes to release the aromas.

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



4 Crisp up the chapati

Finely chop the parsley.

Drizzle the baguette with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sprinkle with half of the chopped parsley.

Season with salt* and pepper*.

Place the bread on a wire rack and bake in the oven for the last 5 min. until golden brown.



5 Finish the curry

Add the coconut milk and oven vegetables to the sauce in the frying pan and simmer for another 5 min. until the vegetables are tender.

Season with salt* and pepper*.

Halve the peperoncini, remove the seeds and chop finely (warning: spicy!).

Season the finished curry with peperoncini to taste.



6 Serve

Roughly chop the peanuts.

Apportion the curry and baked vegetables onto deep plates, sprinkle with chopped peanuts and the rest of the parsley and enjoy with the baguette.

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!



Curry jaune avec légumes colorés au four garni de cacahuètes, accompagné de baguette

Végétalien 30 – 40 minutes • 3.628 kj/867 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Haricots verts



Champignons bruns



Cacahuètes



Oignon



Carottes



Lait de coco



Baguette au four à pierre



Pâte de curry jaune



Gingembre



Poivron rouge



Gousse d'ail



Poivron jaune



Persil



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
sel*, poivre*, eau*, huile*, bouillon de légumes
en poudre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 verre doseur et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots nains	1 x 150 g	1 x 200 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Cacahuètes 1)	1 x 10 g	1 x 20 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Stone oven baguette 15)	1 x 300 g	2 x 300 g
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gingembre	0.5 x 30 g **	1 x 30 g
Piment rouge	0.5 x 15 g **	1 x 15 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g

Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*
Sel*, poivre* Détails dans le texte

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	489 kJ/117 kcal	3.628 kJ/867 kcal
Lipides	5.19 g	38.51 g
- dont acides gras saturés	2.06 g	15.30 g
Glucides	14.27 g	105.92 g
- dont sucre	3.96 g	29.37 g
Protéines	2.90 g	21.51 g
Sel	0.500 g	3.710 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 **9)** moutarde **15)** blé.

(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 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante).

Faire chauffer de l'eau dans la bouilloire.

Retirer les extrémités de haricots verts et les couper en deux ou en trois en fonction de leur taille.

Couper les champignons en deux.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter en morceaux de 0.5 cm.

Éplucher les carottes et les couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur.



2 Cuire les légumes

Répartir les haricots coupés, les champignons, les morceaux de poivron et les rondelles de carotte sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Enfourner les légumes à mi-hauteur 20 à 25 min.



3 Préparer la sauce

Chauffer 150 ml [300 ml] de bouillon de légumes*.

Peler l'oignon, puis couper en lamelles.

Peler l'ail. Éplucher le gingembre et râper finement.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire blondir les lamelles d'oignon 3 à 4 min.

Ajouter la pâte de curry, le gingembre et l'ail et faire revenir le tout env. 2 minutes jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage.

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



4 Faire cuire le pain chapati

Hacher finement le persil.

Arroser la baguette avec 1 cs [2 cs] d'huile* et parsemer de la moitié du persil haché.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Placer le pain sur une grille et enfourner pour les 5 dernières min. jusqu'à ce qu'il soit doré.



5 Mettre la touche finale au curry

Ajouter le lait de coco et les légumes au four à la sauce dans la poêle et laisser mijoter environ 5 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper le piment en deux, épépiner et hacher finement (attention, ça pique !).

Assaisonner le curry prêt avec la quantité souhaitée de piment.



6 Dresser

Hacher grossièrement les cacahuètes.

Disposer le curry avec les légumes au four sur des assiettes creuses, parsemer des cacahuètes et du reste de persil et déguster avec la baguette.

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 !

