

Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse

dazu gekräutertes Fladenbrot

Vegan | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 827 kcal • Tag 3 kochen



braune Champignons



Zwiebel



Rüebli



Kokosmilch



Libanesisches Fladenbrot



gelbe Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



gelbe Peperoni



rote Peperoncini



Petersilie



Ofenkartoffeln



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 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
Libanesisches Fladenbrot (15)	1 x	240 g	1 x	480 g
gelbe Currypaste (9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Ingwer	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
rote Peperoncin	1 x	15 g**	1 x	15 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Ofenkartoffeln	1 x	175 g	2 x	175 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. 740 g)
Brennwert	469 kJ/ 112 kcal	3459 kJ/ 827 kcal
Fett	4.68 g	34.51 g
- davon ges. Fettsäuren	2.35 g	17.32 g
Kohlenhydrate	14.47 g	106.75 g
- davon Zucker	2.69 g	19.87 g
Eiweiss	2.72 g	20.08 g
Salz	0.259 g	1.912 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: 9) Senf (15) Weizen

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



Gemüse vorbereiten

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

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Kartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Champignons halbieren.

Peperoni halbieren, entkernen und in 0.5 cm Stücke schneiden.

Rüebli schälen und in ca. 1 cm Scheiben schneiden.



Gemüse backen

Champignons, Kartoffelwürfel, 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, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Aus 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 150 ml [300 ml] **hiessem Wasser*** eine **Gemüsebouillon** zubereiten.



Sauce zubereiten

Zwiebel in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, die Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und beides fein raffeln.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

Currypaste, Knoblauch und **Ingwer** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.

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



Brot aufbacken

Petersilie fein hacken.

Fladenbrot mit **Wasser** leicht anfeuchten, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und die Hälfte der **Petersilie** darauf verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Brote auf ein Gitterrost geben und für die letzten 1 – 2 Min. mit in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.

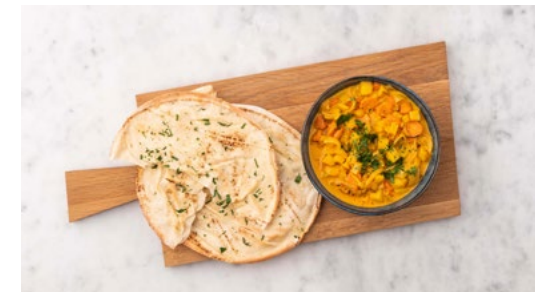


Curry vollenden

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.

Peperoncin halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

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



Anrichten

Curry mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und zusammen mit dem **Fladenbrot** geniessen.

En Guete!

Peperoncin

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

Du liebst HelloFresh?

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



Golden curry with colourful roast vegetables, served with herb flatbread

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 827 kcal • Cook on day 3



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Brown mushrooms | Onion |
|  |  |
| Carrot | Coconut milk |
|  |  |
| Lebanese flatbread | Yellow curry paste |
|  |  |
| Ginger | Garlic clove |
|  |  |
| Yellow pepper | Red peperoncini |
|  |  |
| Parsley | Baking potatoes |



Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

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

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 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
Lebanese flatbread 15)	1 x	240 g	1 x	480 g
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 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

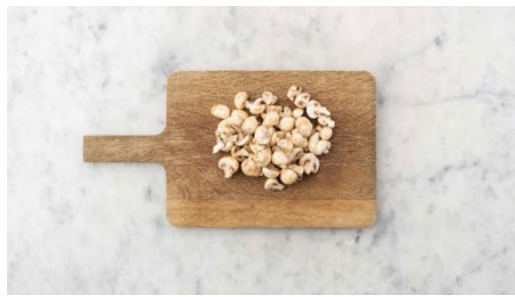
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 740 g)
Calories	469 kJ/ 112 kcal	3,459 kJ/ 827 kcal
Fat	4.68 g	34.51 g
- incl. saturated fats	2.35 g	17.32 g
Carbohydrate	14.47 g	106.75 g
- incl. sugar	2.69 g	19.87 g
Protein	2.72 g	20.08 g
Salt	0.259 g	1.912 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: 9) Mustard **15)** Wheat.

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



Prepare the vegetables

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

Heat plenty of water* in the kettle.

Peel the potato and cut into 1 cm cubes,

Halve the mushrooms.

Halve the pepper, remove the seeds and slice it into 0.5 cm sized cubes.

Peel carrots and cut into slices about 1 cm thick.



Roast the vegetables

Spread the mushrooms, diced potatoes, 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 in the oven on the middle shelf for 20-25 min. until the potatoes are soft.

Mix 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 150 ml [300 ml] hot water* to make a vegetable stock.



Prepare the sauce

Cut the onion into strips.

Peel the garlic and half [all] of the ginger and grate both finely.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the onion in it for 3-4 min. until onions are translucent.

Add curry paste, garlic and ginger and fry for approx. 2 min.

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



Crisp up bread

Finely chop the parsley.

Slightly moisten the flatbread with water, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sprinkle half of the parsley over the top. Season with salt* and pepper*.

Place the bread on a wire rack and bake in the oven for the last 1-2 min. until golden brown.



Finish the curry

Add the coconut milk and roast 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.



Serve

Apportion the curry and roast vegetables onto deep plates, sprinkle with the rest of the parsley, and enjoy with the flatbread.

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 doré aux légumes colorés au four accompagné de pain pita aux herbes

Végétalien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 827 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Champignons bruns



Oignon



Carottes



Lait de coco



Pain pita libanais



Pâte de curry jaune



Gingembre



Gousse d'ail



Poivron jaune



Poivron rouge



Persil



Pommes de terre au four



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

sel*, poivre*, eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 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
Pain pita libanais 15	1 x 240 g	1 x 480 g
Pâte de curry jaune 9	1 x 25 g	1 x 50 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 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

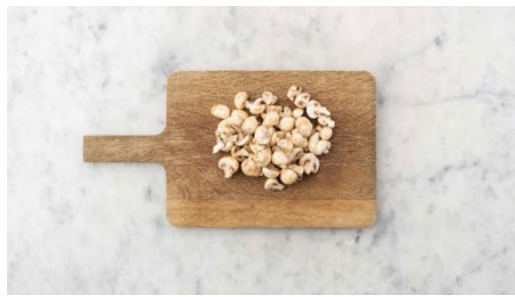
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 740 g)
Valeur calorique	469 kJ/ 112 kcal	3.459 kJ/ 827 kcal
Lipides	4.68 g	34.51 g
- dont acides gras saturés	2.35 g	17.32 g
Glucides	14.47 g	106.75 g
- dont sucre	2.69 g	19.87 g
Protéines	2.72 g	20.08 g
Sel	0.259 g	1.912 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 : 9) moutarde **15)** blé

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



Préparer les légumes

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Éplucher la pomme de terre et la couper en dés de 1 cm.

Couper les champignons en deux.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 0.5 cm.

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



Faire chauffer le pain

Hacher finement le persil.

Mouiller légèrement les galettes de pain avec de l'eau*, les arroser de 1 cs [2 cs] d'huile* et répartir la moitié du persil dessus. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Placer le pain sur une grille et enfourner pour les 1 à 2 dernières minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

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.



Cuire les légumes

Répartir les champignons, les dés de pomme de terre, 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 pommes de terre à mi-hauteur pendant 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Mélanger 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 150 ml [300 ml] d'eau* chaude pour préparer un bouillon de légumes.



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 : piquant !).

Assaisonner le curry prêt avec la quantité souhaitée de piment.



Préparer la sauce

Couper l'oignon en lamelles.

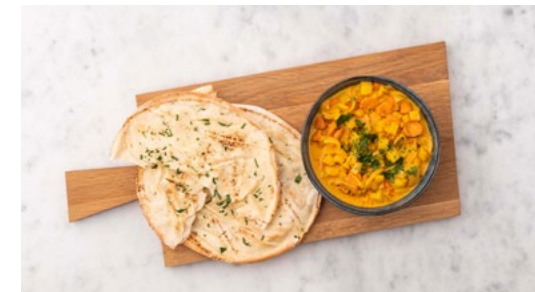
Éplucher l'ail, peler la moitié [la totalité] du gingembre et râper finement les deux.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire suer les lamelles d'oignon 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

Ajouter la pâte de curry, l'ail et le gingembre pour env. 2 minutes.

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



Dresser

Disposer le curry de légumes sur des assiettes creuses, parsemer du reste de persil et déguster avec le pain.

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 !

