

Goldenes Curry mit Chinakohl und Rüebl dazu geröstetem Naan-Brot

18

Vegetarisch unter 650 Kalorien Viel Gemüse Family 30 – 40 Minuten • 2440 kj/583 kcal • Tag 3 kochen



Rüebl



Ofenkartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Chinakohl



gelbe Currypaste



Kokosmilch



Sojasauce



Limette



rote Peperoncini



Naan-Brot



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Chinakohl	0.5 x 400 g**	1 x 400 g
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Kokosmilch	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Limette	1 x 75 g**	1 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Naan-Brot 15)	2 x 65 g	4 x 65 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	393 kJ/94 kcal	2440 kJ/583 kcal
Fett	3.84 g	23.84 g
- davon ges. Fettsäuren	1.84 g	11.43 g
Kohlenhydrate	12.35 g	76.72 g
- davon Zucker	2.41 g	14.98 g
Eiweiss	2.16 g	13.41 g
Salz	0.465 g	2.888 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 11) Soja 15) Weizen.

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



Gemüse schneiden

Kartoffel schälen und in 1 cm grosse Stücke schneiden.

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Peperoncini schneiden

Inzwischen **Limette** in 6 Spalten schneiden.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Peperoncini

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



Sauce anrühren

In einem hohen Rührgefäss die Hälfte [alles] von der **Kokosmilch**, 125 ml [250 ml] **Wasser***, **Currypaste**, Hälfte [alles] von der **Sojasauce**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** verrühren.



Naan-Brot braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Naan-Brote** von jeder Seite 1 – 2 Min. braten.

Naan-Brot danach in jeweils 4 Stücke schneiden.



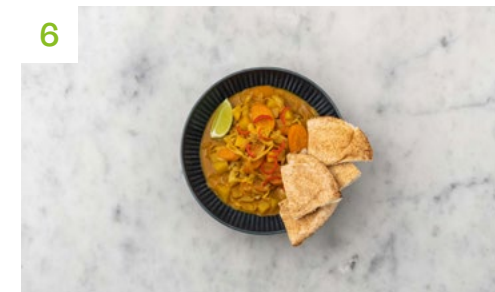
Curry kochen

Chinakohl klein schneiden. In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen, Knoblauch, Rüebli und **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der angerührten Sauce ablöschen und abgedeckt 15 – 17 Min. köcheln lassen.

Nach 5 Min. Kochzeit den **Chinakohl** zum **Curry** geben und abgedeckt mitkochen lassen, bis alle **Gemüse** weich sind.



Anrichten

Curry nach der Garzeit mit dem **Soft** von 2 [4] **Limettenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Curry auf Teller verteilen, nach Belieben mit **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** toppen und mit **restlichen Limettenspalten** anrichten. **Curry** mit **Naan-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!



Golden curry with Chinese cabbage and carrots with roasted chapati

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables Family 30-40 minutes • 2.440 kj/583 kcal • Cook on day 3

18



Carrots



Baking potatoes



Onion



Garlic clove



Chinese cabbage



Yellow curry paste



Coconut milk



Soy sauce



Lime



Red pepperoncini



Naan bread



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Chinese cabbage	0.5 x 400 g**	1 x 400 g
Yellow curry paste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Coconut milk	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Soy sauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Naan bread 15)	2 x 75 g	4 x 75 g
Water*, oil*, vegetable stock powder*	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	393 kj/94 kcal	2.440 kj/583 kcal
Fat	3.84 g	23.84 g
- incl. saturated fats	1.84 g	11.43 g
Carbohydrate	12.35 g	76.72 g
- incl. sugar	2.41 g	14.98 g
Protein	2.16 g	13.41 g
Salt	0.465 g	2.888 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 **11)** Soya **15)** Wheat.

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



1 Chop the vegetables

Peel potato and cut it into 1 cm pieces.

Peel the carrots and cut them diagonally into slices 0.5 cm thick.

Halve and peel the onion and slice it thinly.

Peel and finely chop the garlic.



2 Make sauce

In a tall mixing bowl, whisk together half [all] of the coconut milk, 125 ml [250 ml] water*, curry paste, half [all] of the soy sauce, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt*.



3 Cook curry

Chop the Chinese cabbage into small pieces. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Sauté the onion strips, garlic, carrots and potato cubes in it for 2-3 min.

Deglaze with the mixed sauce, cover and simmer for 15-17 min.

After 5 min. cooking time, add Chinese cabbage to the curry, cover and cook until all vegetables are soft.



4 Chop peperoncini

Meanwhile, cut the lime into 6 wedges.

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



5 Fry chapati

Heat 1 tbsp [2 tbsp] oil* in a large frying pan and fry the chapatis on each side for 1-2 min.

Then cut each chapati into 4 pieces.



6 Serve

After cooking, season the curry with the juice of 2 [4] lime wedges, salt* and pepper*.

Apportion curry onto plates, top with peperoncini strips (warning: spicy!) if desired, and arrange with remaining lime wedges. Enjoy the curry with the chapati.

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 au chou chinois et aux carottes avec chapati cuit

Végétarien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes Famille 30 – 40 minutes • 2.440 kj/583 kcal • Cuisiner au 3e jour

18



Carottes



Pommes de terre au four



Oignon



Gousse d'ail



Chou chinois



Pâte de curry jaune



Lait de coco



Sauce soja



Citron vert



Poivrons rouges



Pain Naan



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

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

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Chou chinois	0.5 x 400**	1 x 400 g
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Lait de coco	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Sauce soja 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Citron vert	1 x 75 g**	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Pain Naan 15)	2 x 75 g	4 x 75 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	393 kJ/94 kcal	2.440 kJ/583 kcal
Lipides	3.84 g	23.84 g
- dont acides gras saturés	1.84 g	11.43 g
Glucides	12.35 g	76.72 g
- dont sucre	2.41 g	14.98 g
Protéines	2.16 g	13.41 g
Sel	0.465 g	2.888 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 **11)** soja **15)** blé.

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



Couper les légumes

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés d'1 cm.

Peler les carottes et couper en diagonale en tranches de 0.5 cm.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler et hacher finement l'ail.



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la moitié [la totalité] du lait de coco, 125 ml [250 ml] d'eau*, la pâte de curry, la moitié [la totalité] de la sauce soja, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 0.5 cc [1 cc] de sel*.



Cuire le curry

Couper le chou chinois en petits morceaux. Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir les lamelles d'oignon, l'ail, les carottes et les dés de pommes de terre pendant 2 à 3 min.

Déglacer avec la sauce et laisser mijoter à couvert pendant 15 à 17 min.

Après 5 minutes de cuisson, ajouter le chou chinois au curry et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.



Couper le piment

Couper ensuite le citron vert en 6.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !).



Faire frire les chapatis

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et faire dorer les pains chapatis 1 à 2 min de chaque côté.

Couper ensuite les chapatis en 4 morceaux.



Dresser

Après la cuisson, assaisonner le curry avec le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, du sel* et du poivre*.

Répartir le curry sur les assiettes, garnir à volonté de lamelles de piment (attention : piquant !) et dresser avec le reste des quartiers de citron vert. Déguster le curry avec les chapatis.

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 !

