

Veganes buntes Massaman-Curry mit Mini-Blumenkohl und Linsen

Vegan 30 – 40 Minuten • 2.902 kj/694 kcal • Tag 2 kochen

15



Süßkartoffeln



braune Linsen



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Currypaste



Blumenkohl



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 200 ml [400 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
braune Linsen	0.5 x 390 g**	1 x 390 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
Blumenkohl	0.5 x 500 g**	1 x 500 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
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*	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	328 kJ/78 kcal	2.902 kJ/694 kcal
Fett	4.07 g	36.02 g
– davon ges. Fettsäuren	2.57 g	22.75 g
Kohlenhydrate	8.04 g	71.23 g
– davon Zucker	2.13 g	18.87 g
Eiweiss	1.87 g	16.55 g
Salz	0.242 g	2.142 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 :

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



Gemüse vorbereiten

Kartoffeln und **Süsskartoffel** schälen und beides in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Die Hälfte vom [**den ganzen**] **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden.

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



Gemüse backen

Kartoffelwürfel, **Blumenkohlröschen**, **Zucchettistücke** und **Süsskartoffelwürfel** 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 es weich ist.



Linsen vorbereiten

Linsen in ein Sieb geben und mit **Wasser** ausspülen, bis es klar durchläuft.

Mit 200 ml [400 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Bouillon** vorbereiten. **Zwiebel** abziehen und in dünne Streifen schneiden.



Sauce zubereiten

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

Je nach Geschmack **Currypaste (Achtung: scharf!)** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet.

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

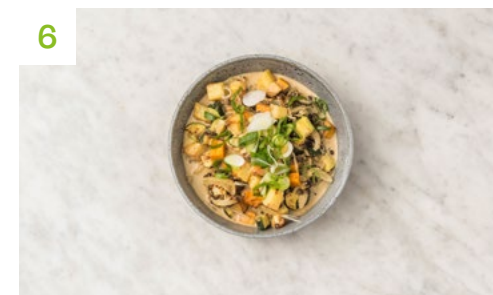


Curry vollenden

Kokosmilch und **Linsen** zur **Sauce** in die Bratpfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist.

Restliches **Gemüse** aus dem Ofen dazugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



Anrichten

Curry auf Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegan colourful massaman curry with mini cauliflower and lentils

Vegan 30-40 minutes • 2.902 kj/694 kcal • Cook on day 2

15



Sweet potatoes



Brown lentils



Coconut milk



Onion



Massaman curry paste



Cauliflower



Mainly waxy potatoes



Courgette



Spring onion



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 200 ml [400 ml] water in the kettle.

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

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 g
Brown lentils	0.5 x	390 g**	1 x	390 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
Cauliflower	0.5 x	500 g**	1 x	500 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
Vegetable stock powder*, oil*, water*	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. 1.000 g)
Calories	328 kJ/78 kcal	2.902 kJ/694 kcal
Fat	4.07 g	36.02 g
- incl. saturated fats	2.57 g	22.75 g
Carbohydrate	8.04 g	71.23 g
- incl. sugar	2.13 g	18.87 g
Protein	1.87 g	16.55 g
Salt	0.242 g	2.142 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:

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



Prepare vegetables

Peel the potatoes and sweet potatoes and cut them into 1 cm cubes.

Cut half [whole] cauliflower into small florets.

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



Bake vegetables

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

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



Prepare lentils

Put lentils in a sieve and rinse with water until it runs clear.

Prepare stock with 200 ml [400 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

Peel onion and slice it into narrow strips.



Prepare sauce

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

Add curry paste (warning: spicy!) according to taste and fry for approx. 2 min. until everything smells good.

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



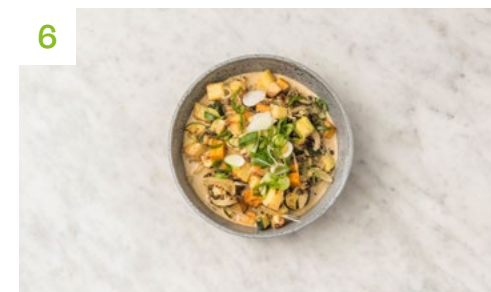
Finish curry

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

Add the rest of the vegetables from the oven.

Season with salt* and pepper*.

Cut spring onion into thin rings.



Serve

Apportion **curry** onto plates, top with spring onion rings and enjoy.

Bon appetit!

You 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 végétalien coloré, chou-fleur et lentilles

Végétalien 30 – 40 minutes • 2.902 kj/694 kcal • Cuisiner au 2e jour

15



Patates douces



lentilles brunes



lait de coco



oignon



pâte de curry massaman



chou-fleur



pommes de terre
à chair ferme



courgette



oignons de printemps



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

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

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 200 ml [400 ml] d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Lentilles brunes	0.5 x 390 g**	1 x 390 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
Chou-fleur	0.5 x 500 g**	1 x 500 g
Pommes de terre à chair ferme	2 x 100 g	4 x 100 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*	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	328 kJ/78 kcal	2.902 kJ/694 kcal
Lipides	4.07 g	36.02 g
- dont acides gras saturés	2.57 g	22.75 g
Glucides	8.04 g	71.23 g
- dont sucre	2.13 g	18.87 g
Protéines	1.87 g	16.55 g
Sel	0.242 g	2.142 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 :

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



1 Préparer les légumes

Éplucher les pommes de terre et les patates douces et débiter en dés d'1 cm.

Couper la moitié du chou-fleur en petits bouquets.

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



2 Cuire les légumes

Répartir les dés de pommes de terre, les bouquets de chou-fleur, 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 et faire cuire 20 à 25 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



3 Préparer les lentilles

Verser les lentilles dans une passoire et rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Préparer un bouillon avec 200 ml [400 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Éplucher l'oignon et le couper en fines lamelles.



4 Préparer la sauce

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

En fonction des goûts, ajouter de la pâte de curry (attention, ça pique !) et laisser cuire env. 2 min. jusqu'à ce qu'un arôme agréable se dégage.

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



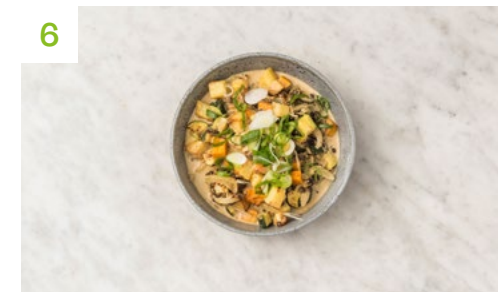
5 Mettre la touche finale au curry

Ajouter le lait de coco et les lentilles dans la poêle et laisser mijoter env. 5 min. jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.

Ajouter le reste des légumes sortant du four.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Trancher finement l'oignon de printemps en rondelles.



6 Dresser

Répartir le curry dans les assiettes, garnir de rondelles d'oignons de printemps 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 !

