



VEGETARISCHES MASSAMAN-CURRY

mit Kichererbsen, Erdnuss-Kokos-Sauce und Kartoffeln



HELLO MASSAMAN-CURRY

Massaman ist der Name der Paste, mit der Du Dein Curry kochst. Sie kommt aus dem Süden Thailands und wird auch als muslimische Currypaste bezeichnet.



Süßkartoffel



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Curry-Paste



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Kichererbsen



Limette



rote Peperoncini



Erdnussbutter

6 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

* Stufe 2

V Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

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

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



2 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.



3 KICHERERBSEN VORBEREITEN

Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis es klar durchläuft. Mit 200 ml [400 ml] heissem **Wasser*** und der 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** eine **Bouillon** vorbereiten.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.

Limette in Spalten schneiden.



4 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.



5 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 dem **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

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



6 ANRICHTEN

Restliches **Gemüse** aus dem Ofen zu den **Kichererbsen** geben. **Curry** auf Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** und **Peperoncinistreifen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	675 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Massaman-Curry-Paste	1 x	20 ml	1 x	40 ml
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
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Erdnussbutter ⁹⁾	1 x	50 g	2 x	50 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Gemüsebouillon* für Schritt 3		4 g		8 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 2 und 4		je 1 EL		je 2 EL
heisses Wasser* für Schritt 3		200 ml		400 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	417 kJ/100 kcal	3.839 kJ/918 kcal
Fett	4.98 g	45.77 g
– davon ges. Fettsäuren	2.70 g	24.80 g
Kohlenhydrate	9.46 g	87.05 g
– davon Zucker	2.06 g	18.92 g
Eiweiss	3.14 g	28.92 g
Salz	0.30 g	2.80 g

ALLERGENE

⁹⁾ Erdnüsse

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



CURRY MASSAMAN VÉGÉTARIEN

avec pois chiches, sauce à la noix de coco et aux cacahouètes et pommes de terre



HELLO CURRY MASSAMAN

La pâte avec laquelle préparer son curry se nomme « Massaman ». Elle vient du sud de la Thaïlande et est également connue sous le nom de pâte de curry musulmane.



Patate douce



Lait de coco



Oignon



Pâte de curry massaman



Pommes des terre



Courgette



Oignons de printemps



Pois chiches



Citron vert



Piment rouge



Beurre de cacahuète

6 30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

* Niveau 2

V Veggie

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle et 1 passoire.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Chauffer de l'eau dans la bouilloire.

Éplucher les **pommes de terre** et la **patate douce** et les 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 **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 d'olive*** 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**.

Éplucher l'**oignon** et le couper en fines lamelles.

Couper le **citron vert** en tranches.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et y 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. 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 le **beurre de cacahuète** aux **pois chiches** dans la poêle et laisser mijoter environ 5 minutes 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 en rondelles (**attention, piquant !**).



6 DRESSER

Ajouter le reste des **légumes** cuits au four aux **pois chiches**. Répartir le **curry** sur des assiettes, garnir de rondelles d'**oignons de printemps** et de **rondelles de piment** et savourer avec le reste des tranches de **citron vert**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	300 g	1 x	675 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Pâte de curry Massaman	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Pommes de terre	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Pois chiches	1 x	380 g	2 x	380 g
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Beurre de cacahuète 9)	1 x	50 g	2 x	50 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Bouillon de légumes* pour l'étape 3	4 g		8 g	
Huile (d'olive)* pour les étapes 2 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau chaude* pour l'étape 3	200 ml		400 ml	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

🍷 Tenez 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

	100 g	PORTION
Valeur calorique	417 kJ/100 kcal	3.839 kJ/918 kcal
Graisse	4.98 g	45.77 g
- dont acides gras saturés	2.70 g	24.80 g
Glucides	9.46 g	87.05 g
- dont sucre	2.06 g	18.92 g
Protéines	3.14 g	28.92 g
Sel	0.30 g	2.80 g

ALLERGÈNES

9) Cacahuètes

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

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !