

# Veganes Massaman-Curry

mit Kartoffeln, Kichererbsen und Erdnuss-Kokos-Sauce

Vegan 30 – 40 Minuten • 4.147 kj/991 kcal • Tag 3 kochen

6



Süßkartoffeln



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Currypaste



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Kichererbsen



Erdnussbutter



Limette



rote Peperoncini



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

### Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*,  
Gemüsebouillonpulver\*



# 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 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 Sieb.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 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
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
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Erdnussbutter 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Limette	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Wasser*, Öl*, Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*	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	443 kJ/106 kcal	4.147 kJ/991 kcal
Fett	5.75 g	53,78 g
- davon ges. Fettsäuren	2.74 g	25.67 g
Kohlenhydrate	9.38 g	87.78 g
- davon Zucker	2.09 g	19.55 g
Eiweiss	3.08 g	28.86 g
Salz	0.241 g	2.256 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 : 7)** Erdnüsse oder Erdnusszerzeugnisse.

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



## Gemüse vorbereiten

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

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



## 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.



## Kichererbsen vorbereiten

**Kichererbsen** in ein Sieb geben und mit **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. 200 ml [400 ml] heisse **Gemüsebouillon\*** vorbereiten.

**Zwiebel** abziehen und in dünne Streifen schneiden. **Limetten** in Spalten schneiden.



## 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.



## 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 **Saft** von 1 [2] **Limettenspalten** und **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Peperoncini** halbieren, **Kerne** entfernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden

(Achtung: scharf!).



## 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!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://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.





# Vegan massaman curry

with potatoes, chickpeas and peanut and coconut sauce

Vegan 30-40 • 4.147 kj/991 kcal • Cook on day 3

6



Sweet potatoes



Coconut milk



Onion



Massaman curry paste



Mainly waxy potatoes



Courgette



Spring onion



Chickpeas



Peanut butter



Lime



Red peperoncini



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

### Good to have at hand

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



# 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 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 sieve.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	300 g	1 x	600 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
Mainly waxy potatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Peanut butter <b>7)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Water*, oil*, olive 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	443 kJ/106 kcal	4,147 kJ/991 kcal
Fat	5.75 g	53.78 g
- incl. saturated fats	2.74 g	25.67 g
Carbohydrate	9.38 g	87.78 g
- incl. sugar	2.09 g	19.55 g
Protein	3.08 g	28.86 g
Salt	0.241 g	2.256 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: 7)** Peanuts or peanut products.

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



## 1 Prepare vegetables

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

Cut off the ends of the **courgette**, quarter **courgette** lengthways and cut it into pieces 1-2 cm wide.



## 2 Bake vegetables

Spread **potato** cubes, **courgette pieces** and **sweet potato** cubes on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\***, and season with **salt\*** and **pepper\***. Bake **vegetables** in the oven on the middle shelf for 20-25 min. until they are soft.



## 3 Prepare chickpeas

Put chickpeas in a sieve and rinse with **water** until it runs clear. Prepare 200 ml [400 ml] **hot vegetable stock\***.

Peel **onion** and slice it into narrow strips. Cut **limes** into wedges.



## 4 Prepare sauce

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

Add **curry paste** and fry for approx. 2 min. until everything smells good.

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



## 5 Finish curry

Add coconut milk and peanut **butter** to the chickpeas in the frying pan and simmer for approx. 5 min. until the **sauce** has thickened a little. Season the **sauce** with the juice of 1 [2] **lime wedges** and **pepper\*** and **salt\***.

Cut **spring onion** into thin rings.

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



## 6 Serve

Add the rest of the **vegetables** from the oven to the **chickpeas**.

Apportion **curry** onto plates, top with **spring onion** rings and **peperoncini strips** and enjoy with the rest of the **lime** wedges.

## 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.

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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Curry de massaman végétalien

avec des pommes de terre, des pois chiches et de la sauce cacahuète-coco

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.147 kj/991 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Patates douces



lait de coco



oignon



pâte de curry massaman



Pommes de terre à chair ferme



Courgettes



Oignon de printemps



Pois chiches



Beurre de cacahuète



Citron vert



Poivrons rougesoncini



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Eau\*, huile\*, huile d'olive\*, poivre\*, sel\*,  
bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes.

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

Préchauffer le four à 220 °C pour les fours conventionnels (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur et 1 passoire.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 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
Pommes de terre à chair ferme	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
Beurre de cacahuètes	1 x 50 g	2 x 50 g
Citron vert	1 x 75 g	2 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g

Eau\*, huile\*, huile d'olive\*, 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	443 kJ/106 kcal	4.147 kJ/991 kcal
Lipides	5.75 g	53,78 g
- dont acides gras saturés	2.74 g	25.67 g
Glucides	9.38 g	87.78 g
- dont sucre	2.09 g	19.55 g
Protéines	3.08 g	28.86 g
Sel	0.241 g	2.256 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 : 7** Cacahuètes ou produits à base de cacahuètes.

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



## 1 Préparer les légumes

Éplucher les **potatoes** et la patate douce et 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 dés de **potatoes**, 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 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\*** chaud.

Éplucher l'**oignon** et le couper en fines lamelles. Couper le **citron vert** en tranches.



## 4 Préparer la sauce

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

Dégeler 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 cacahuètes** aux pois chiches dans la poêle et laisser mijoter env. 5 min. 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 les **moitiés** en lamelles (**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'**oignon de printemps** et de **lamelles de piment** et savourer avec le reste des tranches de **citron vert**.

## 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](http://www.hellofresh.ch)/freunde !*

