

# Vegetarisches Korma-Curry aus dem Ofen mit Saag-Aloo-Salat und Chapati-Brot

Vegetarisch Viel Gemüse **Wenig Vorbereitung** 40 – 50 Minuten • 3.550 kJ/848 kcal • Tag 3 kochen



Korma-Paste



Tomatenmark



Kokosmilch



Drillinge



Babyspinat



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Naturjoghurt



Chapati-Brot



Rüebli



Zucchini



Cashewkerne



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

Gut, im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Korma-Paste <b>11</b> )	0.50 x	50 g**	1 x	50 g
Tomatenmark	0.50 x	70 g**	1 x	70 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Drillinge	1 x	400 g	1 x	600 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	2 g	1 x	4 g
Naturjoghurt <b>7</b> )	1 x	100 g	1 x	200 g
Chapati-Brot <b>15</b> )	1 x	150 g	1 x	300 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Cashewkerne <b>25</b> )	1 x	20 g	1 x	40 g
Öl*	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	486 kJ/116 kcal	3550 kJ/848 kcal
Fett	5.22 g	38.14 g
- davon ges. Fettsäuren	3.14 g	22.98 g
Kohlenhydrate	13.90 g	101.63 g
- davon Zucker	2.73 g	19.93 g
Eiweiss	2.84 g	20.77 g
Salz	0.143 g	1.046 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**) Milch (einschliesslich Laktose) **11**) Soja **15**) Weizen **25**) Kaschunisse.

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



## Kleine Vorbereitung

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

**Rüebli** schälen, längs halbieren und in 0.5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



## Kartoffeln marinieren

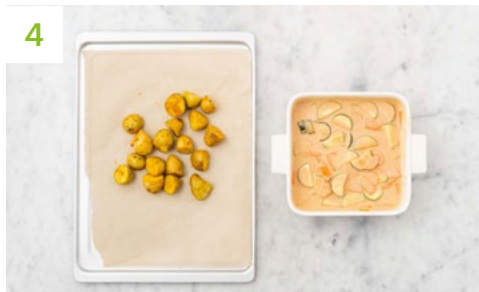
**Drillinge** halbieren und in einer grossen Schüssel mit der „Hello Curry“-Gewürzmischung und 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermengen und mit **Salz\*** würzen.



## Sauce vorbereiten

In einer Auflaufform **Kokosmilch**, die Hälfte [die ganze] **Korma-Paste** und die Hälfte [das ganze] **Tomatenmark** gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Die **Sauce** kräftig mit **Salz\*** und **Peffer\*** abschmecken.



## Curry backen

**Geschchnittene Rüebli** und **Zucchini** in die Sauce geben.

Die Auflaufform und die **Kartoffeln** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Alles zusammen im vorgeheizten Ofen für 35 – 40 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und die Sauce dickflüssig genug ist.

In den letzten 2 – 3 Min. der **Ofenbackzeit** die **Chapati-Brote** mit in den Ofen geben und aufbacken.

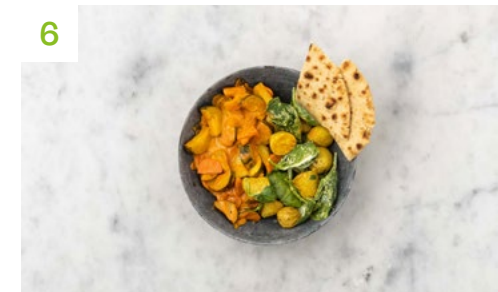


## Für den Saag-Aloo-Salat

**Babyspinat** in die grosse Schüssel aus Schritt 2 geben. Wenn die **Kartoffeln** fertig sind, diese ein paar Minuten abkühlen lassen und zum **Spinat** in die Schüssel geben.

1 EL [2 EL] **Joghurt** hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Nach Belieben mit **Salz\*** und **Peffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Fertiges **Curry** und **Saag-Aloo-Salat** auf Tellern anrichten.

Nach Belieben mit **restlichem Joghurt** und **Cashewkernen** toppen.

**Chapati** dazureichen und 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!





# Vegetarian korma curry from the oven

with saag aloo salad and chapati bread

Vegetarian Lots of vegetables **Little preparation** 40-50 minutes • 3.550 kj/848 kcal • Cook on day 3



Korma paste



Tomato purée



Coconut milk



New potatoes



Baby spinach



"Hello Curry" spice mix



Plain yoghurt



Chapati bread



carrots



Courgette



Cashews



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

Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, oil\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl and 1 oven dish

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Korma paste <b>11</b> )	0.50 x	50 g **	1 x	50 g
Tomato purée	0.50 x	70 g **	1 x	70 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
New potatoes	1 x	400 g	1 x	600 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x	2 g	1 x	4 g
Plain yoghurt <b>7</b> )	1 x	100 g	1 x	200 g
Chapati bread <b>15</b> )	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Cashews <b>25</b> )	1 x	20 g	1 x	40 g
Oil*	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	486 kJ/116 kcal	3.550 kJ/848 kcal
Fat	5.22 g	38.14 g
- incl. saturated fats	3.14 g	22.98 g
Carbohydrate	13.90 g	101.63 g
- incl. sugar	2.73 g	19.93 g
Protein	2.84 g	20.77 g
Salt	0.143 g	1.046 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) Milk (including lactose) 11) Soya 15) Wheat 25) Cashews.

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



## Get prepped

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

Peel the carrots, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.



## Marinate the potatoes

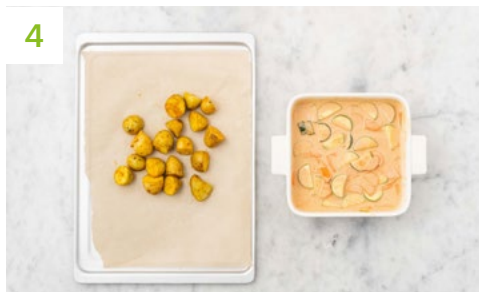
Cut new potatoes in half and mix in a large bowl with the "Hello Curry" spice mix and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, and season with salt\*.



## Prepare the sauce

In a baking dish, stir together coconut milk, half [all] the korma paste, and half [all] the tomato purée until well blended and no lumps remain.

Season the sauce generously with salt\* and pepper\*.



## Bake the curry

Add sliced carrots and courgette to the sauce.

Place the oven dish and the potatoes on a baking tray covered with baking paper side by side.

Bake everything together in the preheated oven for 35-40 min. until the vegetables are soft and the sauce is thick enough.

Put the chapati bread into the oven for the last 2-3 min. of the baking time to crisp it up.

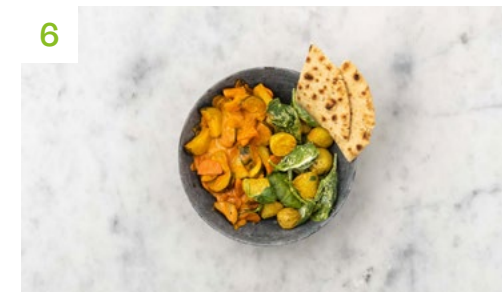


## For the saag aloo salad.

Add baby spinach to the large bowl from step 2. When the potatoes are done, let them cool down for a few minutes and add to the spinach in the bowl.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt and mix everything together.

Season with salt\* and pepper\* according to taste.



## Serve

Apportion finished curry and saag aloo salad onto plates.

Top with remaining yoghurt and cashews according to taste.

Enjoy with the chapatis.

## Bon appetit!

### 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!)





# Korma curry végétarien au four avec salade de saag aloo et pain chapati

Végétarien Beaucoup de légumes Peu de préparation 40 – 50 min • 3.550 kJ/848 kcal • Cuisiner dans les 3 jours

27



Pâte Korma



Concentré de tomates



Lait de coco



Pommes de terre grenaille



Pousses d'épinard



Mélange d'épices « Hello Curry »



Yogourt nature



Pain Chapati



Carottes



Courgettes



Noix de cajou



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Sel\*, poivre\*, huile\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grand saladier et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte korma <b>11</b> )	0.50 x 50 g**	1 x 50 g
Concentré de tomates	0.50 x 70 g**	1 x 70 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Pommes de terre grenaille	1 x 400 g	1 x 600 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Yogourt nature <b>7</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Pain chapati <b>15</b> )	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Noix de cajou <b>25</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g

Huile\* 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

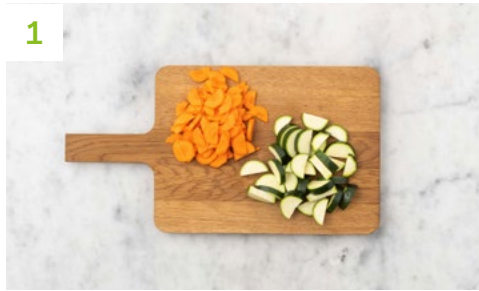
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	486 kJ/116 kcal	3.550 kJ/848 kcal
Lipides	5.22 g	38.14 g
- dont acides gras saturés	3.14 g	22.98 g
Glucides	13.90 g	101.63 g
- dont sucre	2.73 g	19.93 g
Protéines	2.84 g	20.77 g
Sel	0.143 g	1.046 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**) lait (comprenant du lactose) **11**) soja **15**) blé **25**) noix de cajou.

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

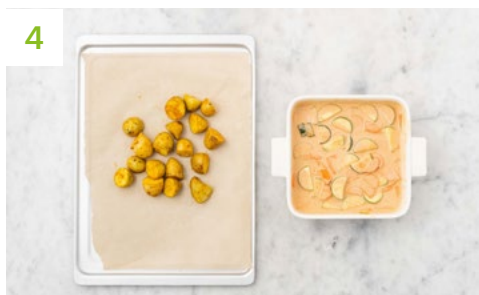


### Petite préparation

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

Éplucher les carottes, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes de 0.5 cm.

Couper les extrémités de la courgette, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm.



### Cuire le curry

Ajouter les carottes et les courgettes coupées à la sauce .

Placer le moule à gratin et les pommes de terre côte à côte sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson.

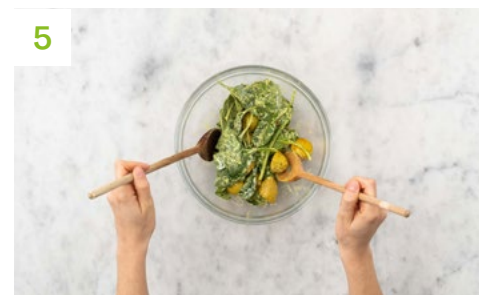
Cuire le tout au four préchauffé pendant 35 à 40 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce soit suffisamment épaisse.

Mettre le pain chapati au four jusqu'à ce qu'il soit croustillant pour les 2 à 3 dernières min de la cuisson des légumes.



### Faire mariner les pommes de terre

Couper les pommes de terre grenaille en deux et les mélanger dans un grand saladier avec le mélange d'épices « Hello Curry » et 1 cs [2 cs] d'huile\* et saler\*.



### Pour la salade Saag-Aloo

Mettre les pousses d'épinard dans le grand saladier de l'étape 2. Lorsque les pommes de terre sont prêtes, les laisser refroidir quelques min et les ajouter aux épinards dans le saladier.

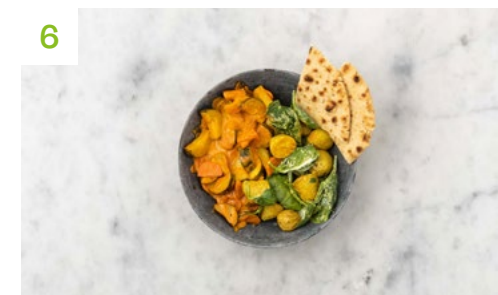
Ajoutez 1 cs [2 cs] de yogourt et mélangez le tout. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.



### Préparer la sauce

Dans un moule à gratin, bien mélanger le lait de coco, la moitié [la totalité] de la pâte de korma et la moitié [la totalité] du concentré de tomates jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Assaisonner généreusement la sauce avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Dresser le curry terminé et la salade Saag-Aloo dans des assiettes.

Garnir à volonté avec le reste du yogourt et des noix de cajou.

Déguster accompagné de chapati.

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

