



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 muselmanische Currypaste bezeichnet.



Süßkartoffel



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Curry-Paste



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Kichererbsen



Limette



rote Peperoncini



Erdnussbutter

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

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 verteile 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. 200 ml [400 ml] **Gemüsebouillon** 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.

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	
Kartoffeln	2 x	100 g	4 x	100 g
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	675 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Limette	1 x	75 g	2 x	75 g
Massaman-Curry-Paste	1 x	20 g	1 x	40 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Erdnussbutter ⁹⁾	1 x	25 g	1 x	50 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Gemüsebouillon* für Schritt 3		200 ml		400 ml
(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	388 kJ/93 kcal	3.517 kJ/841 kcal
Fett	4 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	9 g	86 g
– davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiss	3 g	25 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

9) Erdnüsse

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

#HelloFreshCH

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



Vegetarian massaman curry

WITH CHICKPEAS, PEANUT AND COCONUT SAUCE AND POTATOES



HELLO MASSAMAN CURRY

Massaman is the name of the paste you'll be using to cook this curry. It comes from the south of Thailand and is also known as Muslim curry paste.



Sweet potato



Coconut milk



Onion



Massaman curry paste



Potatoes



Courgette



Spring onion



Chickpeas



Lime



Red peperoncini



Peanut butter

30-40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Veggie

Wash the **vegetables**.

You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large frying pan** and **1 sieve**.



1 PREPARE VEGETABLES

Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). Heat water in the kettle.

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] **vegetable stock**.

Peel **onion** and slice it into narrow strips.

Cut **lime** 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**, **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!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Potatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	675 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Lime	1 x	75 g	2 x	75 g
Massaman curry paste	1 x	20 g	1 x	40 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Peanut butter ⁹⁾	1 x	25 g	1 x	50 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Vegetable stock* for step 3		200 ml		400 ml
(Olive) oil* for steps 2 and 4		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Hot water* for step 3		200 ml		400 ml
Salt*, pepper*		According to taste		

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

⁹⁾ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	388 kJ/93 kcal	3,517 kJ/841 kcal
Fat	4 g	40 g
- incl. saturated fats	3 g	24 g
Carbohydrate	9 g	86 g
- incl. sugar	2 g	19 g
Protein	3 g	25 g
Salt	0 g	3 g

ALLERGENS

⁹⁾ Peanuts

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

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+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

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

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	
Pommes de terre	2 x	100 g	4 x	100 g
Patate douce	1 x	300 g	1 x	675 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Pois chiches	1 x	380 g	2 x	380 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Citron vert	1 x	75 g	2 x	75 g
Pâte de curry Massaman	1 x	20 g	1 x	40 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Piment rouge	1 x	15 g	2 x	15 g
Beurre de cacahuète 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Bouillon de légumes* pour l'étape 3		200 ml		400 ml
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.

9) 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	388 kJ/93 kcal	3 517 kJ/841 kcal
Graisse	4 g	40 g
- dont acides gras saturés	3 g	24 g
Glucides	9 g	86 g
- dont sucre	2 g	19 g
Protéines	3 g	25 g
Sel	0 g	3 g

ALLERGÈNES

9) Cacahuètes

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



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