

Vegetarisches Massaman-Curry mit Kartoffeln, Kichererbsen und Erdnuss-Kokos-Sauce

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.195 kj/1.003 kcal • Tag 3 kochen

3



 **Natürlicher Geschmack**

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



Süßkartoffeln



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Currypaste



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Kichererbsen



Erdnussbutter



Limette



rote Peperoncini

Gut, im Haus zu haben

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

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 330 g	2 x 330 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

Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Olivenöl*

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	424 kJ/101 kcal	4.195 kJ/1.003 kcal
Fett	5.44 g	53.93 g
– davon ges. Fettsäuren	2.60 g	25.71 g
Kohlenhydrate	8.99 g	89.02 g
– davon Zucker	2.06 g	20.37 g
Eiweiss	3.03 g	29.98 g
Salz	0.228 g	2.261 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.



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.

Mit 200 ml [400 ml] **heisses Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **bouillon** 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!

Vegetarian massaman curry

with potatoes, chickpeas and peanut and coconut sauce

Vegetarian 30 – 40 minutes • 4.195 kj/1.003 kcal • Cook on day 3

3



Sweet potatoes



Coconut milk



Onion



Massaman curry paste



Mainly waxy potatoes



Courgette



Spring onion



Chickpeas



Peanut butter



Lime



Red peperoncini

Good to have at hand

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

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 330 g	2 x 330 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Peanut butter 7)	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
Vegetable stock powder*, water*, oil*, olive 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	424 kJ/101 kcal	4.195 kJ/1.003 kcal
Fat	5.44 g	53.93 g
- incl. saturated fats	2.60 g	25.71 g
Carbohydrate	8.99 g	89.02 g
- incl. sugar	2.06 g	20.37 g
Protein	3.03 g	29.98 g
Salt	0.228 g	2.261 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.



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.



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.



Prepare chickpeas

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

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

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



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.



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!**).



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!

Curry de massaman végétarien

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

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.195 kj/1.003 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Patates douces



Lait de coco



Oignon



Pâte de curry de massaman



Pommes de terre à chair ferme



Courgette



Oignon de printemps



Pois chiches



Beurre de cacahuète



Citron vert



Piment rouge

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*, poivre*, sel*

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 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 330 g	2 x 330 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

bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*, huile d'olive*.

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours 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

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	424 kJ/101 kcal	4195 kJ/1003 kcal
Lipides	5.44 g	53.93 g
- dont acides gras saturés	2.60 g	25.71 g
Glucides	8.99 g	89.02 g
- dont sucre	2.06 g	20.37 g
Protéines	3.03 g	29.98 g
Sel	0.228 g	2.261 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.



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

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. 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 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 !