



# Würziges Massaman-Curry

mit Kartoffeln, Kichererbsen und Erdnuss-Kokos-Sauce

7

Vegan 30 – 40 Minuten • 911 kcal • Tag 5 kochen



Süßkartoffeln



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Currypaste



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Kichererbsen



Erdnussbutter



Limette, ungewachst



rote Peperoncini



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamat

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäß und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süßkartoffeln	1 x	300 g
Kokosmilch	1 x	250 ml
Zwiebel	1 x	100 g
Massaman-Currypaste	1 x	25 g
vorw. festk. Kartoffeln	2 x	100 g
Zucchetti	1 x	220 g
Frühlingszwiebel	1 x	25 g
Kichererbsen	1 x	380 g
Erdnussbutter <b>1)</b>	1 x	25 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g
rote Peperoncini	1 x	15 g
		600 g
		500 ml
		100 g
		50 g
		380 g
		50 g
		75 g
		15 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hier von oben ab und es bleibt etwas übrig.

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 930 g)
Brennwert	412 kJ/ 98 kcal	3813 kJ/ 911 kcal
Fett	5,04 g	46,63 g
- davon ges. Fettsäuren	2,52 g	23,31 g
Kohlenhydrate	9,49 g	87,84 g
- davon Zucker	2,03 g	18,83 g
Eiweiss	2,71 g	25,07 g
Salz	0,242 g	2,243 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: **1)** Erdnüsse

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



## Gemüse vorbereiten

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

Erhitze **reichlich Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** und **Süßkartoffeln** schälen und beides in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Enden der **Zucchetti** abschneiden, **Zucchetti** 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.

Aus 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 200 ml [400 ml] **heissem Wasser** \* eine **Bouillon** herstellen.

**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] **Limettenspalte** sowie **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Peperoncini** halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



## Anrichten

Restliches **Gemüse** aus dem Ofen zu den **Kichererbsen** geben.

**Curry** auf Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** und **Peperoninistreifen** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** geniessen.

## Peperoncini

Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse. Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegegrad variieren kann.

## 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!





# Spicy massaman curry

with potatoes, chickpeas and peanut and coconut sauce

7

Vegan 30-40 minutes • 911 kcal • Cook on day 5



Sweet potatoes



Coconut milk



Onion



Massaman curry paste



Mainly waxy potatoes



Courgette



Spring onions



Chickpeas



Peanut butter



Lime, unwaxed



Red peperoncini



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamat

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients

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

## Cooking utensils

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 onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Peanut butter 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Lime, unwaxed	1 x 75 g	2 x 75 g
Red peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g

\*\*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. 680 g)
Calories	412 kJ/ 98 kcal	3.813 kJ/ 911 kcal
Fat	5.04 g	46.63 g
- incl. saturated fats	2.52 g	23.31 g
Carbohydrate	9.49 g	87.84 g
- incl. sugar	2.03 g	18.83 g
Protein	2.71 g	25.07 g
Salt	0.242 g	2.243 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: 1) Peanuts

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



### Prepare the vegetables

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

Heat plenty of 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.



### Roast the 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.

Make a stock with 4 g [8 g] vegetable stock\* and 200 ml [400 ml] hot water\*.

Peel onion and slice it into narrow strips.

Cut limes into wedges.



### Prepare the 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 the 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\*.

Thinly slice the spring onions. 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!**

#### Peperoncini

Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini. Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary.

#### 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/)





7

# Curry massaman épicé aux pommes de terre, pois chiches et sauce cacahuète-coco

Végétalien 30 – 40 minutes • 911 kcal • Cuisiner au 5e jour



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 non ciré



Piment rouge



Natürlicher  
Geschmack

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamat

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrediénts de base

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

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur haut et 1 passoire

## Ingrediénts pour 2 à 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
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Beurre de cacahuètes	1 x 25 g	1 x 50 g
1) Citron vert, non ciré	1 x 75 g	2 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g

\*\*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. 930 g)
Valeur calorique	412 kJ/ 98 kcal	3.813 kJ/ 911 kcal
Lipides	5.04 g	46.63 g
- dont acides gras saturés	2.52 g	23.31 g
Glucides	9.49 g	87.84 g
- dont sucre	2.03 g	18.83 g
Protéines	2.71 g	25.07 g
Sel	0.242 g	2.243 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 : 1) Cacahuètes

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



### Préparer les légumes

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

Chauder une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre et les patates douces et débiter en dés d'1 cm.

Couper les extrémités de la courgette, puis la couper en quatre dans le sens de la longueur et en dés d'1 à 2 cm d'épaisseur.



### Cuire les légumes

Répartir les dés de pommes de terre, les morceaux de courgette et les dés de patate douce sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, 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.



### Préparer les pois chiches

Rincer les pois chiches dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

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

Éplucher l'oignon et le couper en fines lamelles.

Couper les citrons verts en quartiers.



### 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.

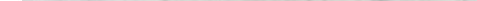
Ajouter de la pâte de curry et laisser cuire env. 2 min jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage. Déglaçer ensuite avec le bouillon de légumes\* préparé et laisser mijoter env. 5 min.



### 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] quartier(s) de citron vert, du poivre\* et du sel\*. Trancher les oignons de printemps en fines rondelles. Couper le piment en deux, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention : piquant !).



### 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/)

