

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 902 kcal • Tag 5 kochen

6



Süßkartoffeln



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Currypaste



Ofenkartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Kichererbsen



Erdnussbutter



Limette, ungewachst



rote Peperoncini



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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	
Süskartoffeln	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
Ofenkartoffeln	1 x	175 g	2 x	175 g
Zucchetti	1 x	220 g	2 x	220 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Erdnussbutter 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g	2 x	75 g
rote Peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g

**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. 910 g)
Brennwert	413 kJ/ 99 kcal	3774 kJ/ 902 kcal
Fett	5.11 g	46.63 g
- davon ges. Fettsäuren	2.55 g	23.31 g
Kohlenhydrate	9.41 g	85.89 g
- davon Zucker	2.05 g	18.75 g
Eiweiss	2.72 g	24.83 g
Salz	0.247 g	2.252 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!)



1 Gemüse vorbereiten

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

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Kartoffeln und **Süskartoffeln** schälen und beides in 1 cm Würfel schneiden.

Zucchetti längs vierteln und in 1 – 2 cm Stücke schneiden.



2 Gemüse backen

Kartoffelwürfel, **Zucchettistücke** und **Süskartoffelwürfel** 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.



3 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 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 **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!**).



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.

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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Spicy massaman curry

with potatoes, chickpeas and peanut and coconut sauce

Vegan 30–40 minutes • 902 kcal • Cook on day 5



-  Sweet potatoes
-  Coconut milk
-  Onion
-  Massaman curry paste
-  Baking potatoes
-  Courgette
-  Spring onion
-  Chickpeas
-  Peanut butter
-  Lime, unwaxed
-  Red peperoncini



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

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
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Spring onions	1 x 15–25 g	2 x 15–25 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. 910 g)
Calories	413 kJ/ 99 kcal	3774 kJ/ 902 kcal
Fat	5.11 g	46.63 g
– of which saturated fat	2.55 g	23.31 g
Carbohydrate	9.41 g	85.89 g
– of which sugar	2.05 g	18.75 g
Protein	2.72 g	24.83 g
Salt	0.247 g	2.252 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!)



1 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 both into 1 cm cubes.

Quarter the courgette lengthways and cut into 1–2 cm pieces.



2 Bake the vegetables

Spread the 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 the vegetables in the oven on the middle shelf for 20–25 mins until they are soft.



3 Prepare the chickpeas

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

Mix 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 200 ml [400 ml] hot water* to make a stock.

Cut the onion into thin strips.

Cut the lime into wedges.



4 Prepare the sauce

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

Add the curry paste and fry for approx. 2 mins until everything smells good.

Then deglaze with the prepared vegetable stock and simmer for approx. 5 mins.



5 Finish the curry

Add the coconut milk and peanut butter to the chickpeas in the frying pan and simmer for approx. 5 mins until the sauce has thickened a little.

Season the sauce with the juice of 1 [2] lime wedge(s) and pepper* and salt*.

Cut the spring onions into thin rings.

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



6 Serve

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

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

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 ingredient that makes peperoncini hot.

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!



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

Végétalien 30 – 40 minutes • 902 kcal • Cuisiner au 5e jour

6



Patates douces



Lait de coco



Oignon



Pâte de curry de massaman



Pommes de terre



Courgettes



Oignon de printemps



Pois chiches



Beurre de cacahuète



Citron vert, non ciré



Piment rouge

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ingrédients 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	1 x 175 g	2 x 175 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Beurre de cacahuètes 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
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. 910 g)
Valeur calorique	413 kJ/ 99 kcal	3774 kJ/ 902 kcal
Lipides	5,11 g	46,63 g
- dont acides gras saturés	2,55 g	23,31 g
Glucides	9,41 g	85,89 g
- dont sucre	2,05 g	18,75 g
Protéines	2,72 g	24,83 g
Sel	0,247 g	2,252 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 !)



1 Préparer les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

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

Couper la courgette en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 1 à 2 cm.



2 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*, saler* et poivrer*.

Enfourner à mi-hauteur 20 à 25 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



3 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.

Couper l'oignon en fines lamelles.

Couper le citron vert en quartiers.



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] quartiers 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 de piment en lamelles (attention, ça pique !).



6 Dresser

Ajouter le reste des légumes cuits au four aux pois chiches.

Répartir le curry dans les assiettes, garnir de rondelles d'oignon de printemps et de lamelles de piment et savourer avec le reste des quartiers 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/freunde !

