

Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse

getoppt mit Erdnüssen, dazu Fladenbrot

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 824 kcal • Tag 3 kochen

33



Champignons



Zwiebel



Karotte



Kokosmilch



Libanesisches Fladenbrot



gelbe Currypaste



Ingwer



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



gelbe Paprika



rote Chilischote



Petersilie



Ofenkartoffel



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 Messbecher und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Champignons	150 g	225 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Libanesisches Fladenbrot 15)	4	6	8
gelbe Currypaste 9)	25 g	37,5 g**	50 g
Ingwer PE CN	15 g**	22,5 g**	30 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
gelbe Paprika NL	1	1	2
rote Chilischote NL MA ES	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
Wasser*, 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. 740 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	3448 kJ/824 kcal
Fett	4,55 g	33,61 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	16,24 g
Kohlenhydrate	14,66 g	108,19 g
– davon Zucker	2,69 g	19,86 g
Eiweiß	2,70 g	19,94 g
Salz	0,258 g	1,903 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland **PE:** Peru **CN:** China

1



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Champignons halbieren. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm große Stücke schneiden.

Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2



Gemüse backen

Champignons, **Kartoffelwürfel**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

3



Soße zubereiten

150 ml [225 ml | 300 ml] heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, **Ingwer** schälen und beides fein reiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. **Knoblauch**, **Currypaste**, **Ingwer** und zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

4



Brot aufbacken

Petersilie fein hacken.

Fladenbrot mit **Wasser** leicht anfeuchten, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und Hälfte der **Petersilie** darauf verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Brote auf ein Gitterrost geben und für die letzten 2 Min. mit in den Backofen geben, bis sie goldbraun sind.

5



Curry vollenden

Kokosmilch und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Chili halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**). Fertiges **Curry** nach Belieben mit **Chili** abschmecken.

6



Anrichten

Curry mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und zusammen mit dem **Fladenbrot** genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

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

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

