



Grünes Thai-Ofen-Curry mit Knoblauch-Fladenbrot

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegan 10 Min. Vorbereitung Klimaheld 30 – 40 Minuten • 925 kcal • Tag 2 kochen

30



Kartoffeln (Drillinge)



Babyspinat



Mini-Fladenbrot



grüne Currypaste



Kokosmilch



Gemüsebrühpulver



Erdnüsse, gesalzen



Karotte-Lauch-Mix



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Auflaufform und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	150 g	300 g	300 g
grüne Currypaste	50 g	50 g	50 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	40 g	60 g	80 g
Karotte-Lauch-Mix	300 g	400 g	600 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4

**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	523 kJ/125 kcal	3872 kJ/925 kcal
Fett	7,1 g	52,3 g
- davon ges. Fettsäuren	3,4 g	24,9 g
Kohlenhydrate	12,3 g	90,9 g
- davon Zucker	2,8 g	20,4 g
Eiweiß	2,9 g	21,7 g
Salz	0,87 g	6,45 g

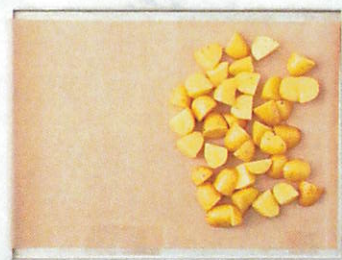
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **1)** Erdnüsse **3)** Sesamsamen **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien

1



Vorbereitung

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

Gewaschene **Drillinge** vierteln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Dabei Platz für eine Auflaufform lassen.

2



Für die Soße

In einem hohem Rührgefäß **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpulver**, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] grüne **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) verrühren. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

3



Gemüse hinzufügen

In einer Auflaufform die vorbereitete **Soße** mit dem **Gemüse-Mix** gut vermengen. Form auf das Backblech neben die **Kartoffeln** stellen. Alles 20 – 25 Min. im Ofen garen, bis die **Kartoffeln** goldbraun sind und das **Gemüse** weich ist.

Tipp: Wenn das Gemüse anfängt zu bräunen, bevor es weich ist, kannst Du es mit Aluminiumfolie abdecken.

4



Fladenbrot backen

Mini-Fladenbrot waagrecht aufschneiden. Die Schnittflächen mit 2 EL [4 EL | 4 EL] **Öl*** beträufeln und die Hälfte vom **Knoblauch** darauf pressen und verteilen.

Fladenbrot in den letzten 5 Min. der **Gemüse** Garzeit auf einem Rost über dem **Gemüse** im Ofen backen.

5



Letzte Schritte

Fladenbrothälften in 4 Streifen schneiden. Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

Babyspinat und gebackene **Kartoffeln** unter das **Curry** heben.

6



Anrichten

Ofen-Curry auf tiefe Teller verteilen und mit **Erdnüssen** toppen. **Curry** mit dem **Fladenbrot** genießen.

Guten Appetit!

grüne Currypaste

Unsere Currypaste enthält ordentlich grünen Chili – daher die Schärfe. Fang lieber mit 1 EL an zu würzen und nutze nach Bedarf mehr.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

