

Grünkohl-Curry-Eintopf mit Kartoffeln

dazu Limetten-Minz-Gremolata und Erdnuss-Topping

Vegan 30 – 40 Minuten • 712 kcal • Tag 3 kochen

33



vorw. festk. Kartoffeln



Baby-Grünkohl



Karotte



Zwiebel



Koriander



Minze



Limette, ungewacht



würzige Dalsoße



Kokosmilch



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus deiner Küche

Zucker*, Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Gemüeschäler, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Baby-Grünkohl	150 g	200 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Koriander/Minze	10 g	10 g	20 g
Limette, ungewachst BR MX ES CO	1	1	2
würzige Dalsosse 10)	160 g	240 g	320 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 670 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	2980 kJ/712 kcal
Fett	7,2 g	48,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	22,4 g
Kohlenhydrate	7,9 g	53 g
– davon Zucker	2,6 g	17,5 g
Eiweiß	2,1 g	13,9 g
Salz	0,55 g	3,7 g

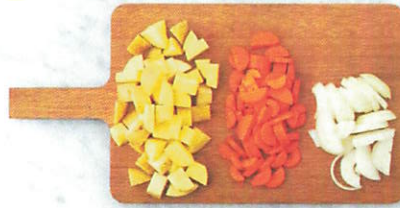
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 1) Erdnüsse 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien EG: Ägypten BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien

1



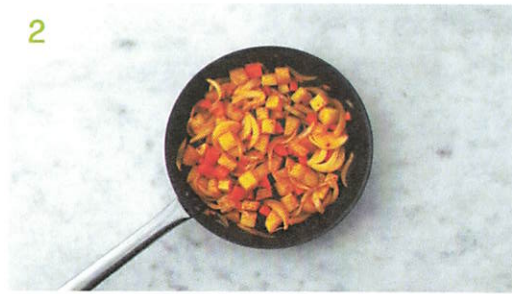
Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs vierteln und in 2 cm Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

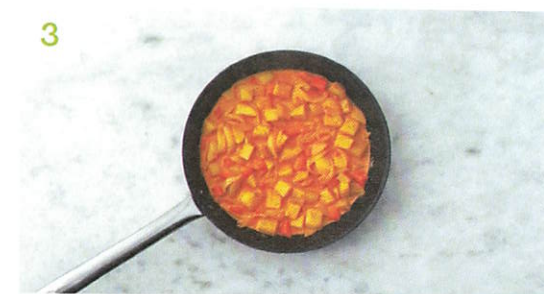
2



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kartoffeln**, **Karotte** und **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anbraten. „Hello Curry“ hinzugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.

3



Curry ansetzen

Pfanninhalt mit **Kokosmilch**, **würziger Dalsosse**, **Gemüsebrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und **Curry** 10 – 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.

4



In der Zwischenzeit

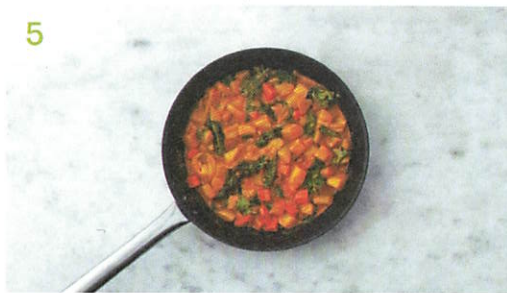
Limette heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.

Erdnüsse grob hacken.

Minzblätter und **Koriander** mit Stielen grob hacken.

In einer kleinen Schüssel **Limettenabrieb**, **Erdnüsse**, **Kräuter**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Gremolata** vermengen.

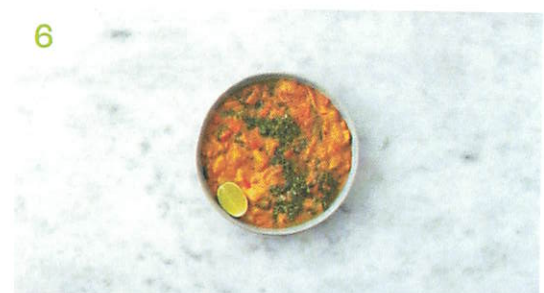
5



Curry vollenden

Grünkohl in das **Curry** geben und 1 Min. köcheln lassen. Mit **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** abschmecken.

6



Anrichten

Curry in tiefen Tellern anrichten und mit der **Minz-Limetten-Gremolata** toppen. Mit restlichen **Limettenspalten** servieren und genießen.

Guten Appetit!



21319-03-3-DE59794834A-33-40-43

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

