



Kambodschanisches Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Koriander und Limette

Viel Gemüse Kalorien im Blick Vegan 30 - 40 Min • 557 kcal

19



Kichererbsen



Kokosmilch



rote Currypaste



Buschbohnen



Limette, vegan



Ingwerpaste (im Kühlbeutel)



Sojasoße



Koriander



Hokkaido-Kürbis,
geschält und
gewürfelt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Knoblauchzehe



Ohne künstliche Farbstoffe
Ohne künstliche Aromen
Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

***Basiszutaten aus Deiner Küche**
 Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	390 g	585 g**	780 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
rote Currypaste	25 g	37,5 g**	50 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Limette, vegan	1	1	1
Ingwerpaste (im Kühlbeutel)	10 g	15 g**	20 g
Sojasoße (13) (11) (15)	20 ml	30 ml**	40 ml
Koriander	10 g	10 g	10 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	3 g**	4 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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. 620 g)
Brennwert	376 kJ/90 kcal	2331 kJ/557 kcal
Fett	5,5 g	34,1 g
- davon ges. Fettsäuren	4,2 g	25,8 g
Kohlenhydrate	6,9 g	42,7 g
- davon Zucker	1,9 g	12 g
Eiweiß	2,9 g	18,2 g
Salz	0,57 g	3,52 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: 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)
Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kürbis rösten

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

Auf einem mit Backpapier belegten Backblech Kürbiswürfel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*, Salz* und Pfeffer* vermengen.

Auf der obersten Schiene 18 – 20 Min. rösten, bis sie weich und goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



2 Gemüse vorbereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen. Enden der Buschbohnen abschneiden und Bohnen quer halbieren.

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

Knoblauch abziehen.



3 Bohnen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. Bohnen 4 – 5 Min. anbraten.

Knoblauch hineinpressen, Ingwerpaste, Currypaste (Achtung: scharf!), „Hello Curry“ und die Hälfte der Limettenschale hinzufügen und alles 1 Min. mitbraten, bis es duftet.



4 Curry kochen

Sobald es duftet, Kokosmilch, Sojasoße, Kichererbsen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Zucker* und 200 ml [300 ml | 400 ml] Wasser* unterrühren. Aufkochen und 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das Curry etwas eindickt.

In der Zwischenzeit Koriander mitsamt den Stielen grob hacken.



5 Curry fertigstellen

Kürbis nach der Ofengarzeit mit der Hälfte des Korianders zum Curry geben und alles 1 Min. kochen lassen.

Mit einigen Spritzern Limettensaft, Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Tipp: Wenn das Curry zu dickflüssig ist, gib' etwas Wasser* dazu.



6 Anrichten

Curry auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem Koriander bestreuen und mit restlichen Limettenspalten genießen.

Guten Appetit!

rote Currypaste
 Unsere Currypaste mit einer Note von Zitronengras enthält ordentlich roten Chili – typisch asiatisch. Typisch ist auch 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 ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

