

# Goldenes Curry mit Wirz und Rüebli

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 574 kcal • Tag 5 kochen



-  Libanesisches Fladenbrot
-  Ofenkartoffeln
-  gelbe Currypaste
-  Rüebli
-  Wirz
-  Kokosmilch
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Sojasauce
-  Limette, ungewachst
-  rote Peperoncini

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss und 1 grossen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	2 x	60 g**	4 x	60 g
Ofenkartoffeln	1 x	175 g	2 x	175 g
gelbe Currypaste <b>9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Wirz	1 x	250 g	1 x	500 g
Kokosmilch	0.5 x	250 ml**	1 x	250 ml
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Sojasauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Limette, ungewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 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. 640 g)
Brennwert	376 kJ/ 90 kcal	2402 kJ/ 574 kcal
Fett	3.75 g	23.95 g
– davon ges. Fettsäuren	1.78 g	11.35 g
Kohlenhydrate	10.28 g	65.63 g
– davon Zucker	2.10 g	13.41 g
Eiweiss	2.28 g	14.53 g
Salz	0.475 g	3.031 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 11) Soja 15) Weizen

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



## Gemüse schneiden

**Kartoffel** schälen und in 1 cm Stücke schneiden.

**Rüebli** schälen und schräg in 0.5 cm Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## Peperoncini schneiden

Inzwischen **Limette** in 6 Spalten schneiden.

**Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

### 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.



## Sauce anrühren

In einem hohen Rührgefäss die Hälfte [alles] von der **Kokosmilch**, 125 ml [250 ml] **Wasser\***, **Currypaste**, Hälfte [alles] von der **Sojasauce**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** verrühren.



## Fladenbrot braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Fladenbrote** von jeder Seite 1 – 2 Min. braten und **salzen\***.

**Fladenbrot** danach in jeweils 4 Stücke schneiden.



## Curry kochen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelstreifen**, **Knoblauch**, **Rüebli** und **Kartoffelwürfel** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit der angerührten **Sauce** ablöschen und abgedeckt 5 Min. köcheln lassen.

Nach 5 Min. Kochzeit den **Wirz** zum **Curry** geben und alles abgedeckt weitere 10 – 12 Min. kochen lassen, bis alle **Gemüse** weich sind.



## Anrichten

**Curry** nach der Garzeit mit dem **Saft** von 2 [4] **Limettenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Curry** auf Teller verteilen, nach Belieben mit **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** toppen und mit restlichen **Limettenspalten** anrichten.

**Curry** mit **Fladenbrot** geniessen.

## En Guete!



# Golden curry with Savoy cabbage and carrots

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly Under 650 calories 35–45 minutes • 574 kcal • Cook on day 5

18



Lebanese flatbread



Baking potatoes



Yellow curry paste



Carrots



Savoy cabbage



Coconut milk



Onion



Garlic clove



Soy sauce



Unwaxed lime



Red peperoncini



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 tall mixing bowl and 1 large pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Lebanese flatbread <b>15)</b>	2 x	60 g**	4 x	60 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Yellow curry paste <b>9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Savoy cabbage	1 x	250 g	1 x	500 g
Coconut milk	0.5 x	250 ml**	1 x	250 ml
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Soy sauce <b>11) 15)</b>	1 x	25 ml	1 x	50 ml
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 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. 640 g)
Calories	376 kJ/ 90 kcal	2402 kJ/ 574 kcal
Fat	3.75 g	23.95 g
– of which saturated fats	1.78 g	11.35 g
Carbohydrate	10.28 g	65.63 g
– of which sugar	2.10 g	13.41 g
Protein	2.28 g	14.53 g
Salt	0.475 g	3.031 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: 9)** Mustard **11)** Soya **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Chop the vegetables

Peel the potato and cut into 1 cm pieces.

Peel the carrots and cut diagonally into 0.5 cm slices.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Finely chop the garlic.



## 2 Make the sauce

In a tall mixing bowl, mix together half [all] of the coconut milk, 125 ml [250 ml] water\*, curry paste, half [all] of the soy sauce, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt\*.



## 3 Cook the curry

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot.

Sauté the onion strips, garlic, carrots and potato cubes for 2–3 min.

Deglaze with the mixed sauce, cover and simmer for 5 min.

After 5 min. cooking time, add the cabbage to the curry, cover and cook for another 10–12 min. until all the vegetables are soft.



## 4 Chop the peperoncini

Meanwhile, cut the lime into 6 wedges.

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



## 5 Fry the flatbread

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan, fry the flatbreads for 1–2 min. on each side and sprinkle with salt\*.

Then cut each flatbread into 4 pieces.



## 6 Serve

After cooking, season the curry with the juice of 2 [4] lime wedges, salt\* and pepper\*.

Apportion the curry onto plates, top with peperoncini strips (warning: spicy!) if you want and serve with the remaining lime wedges.

Enjoy the curry with the flatbread.

**Bon appetit!**

### 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.*

# Curry doré au chou blanc et aux carottes

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétalien Écologique Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 574 kcal • Cuisiner au 5e jour

18



Pain pita libanais



Pommes de terre



Pâte de curry jaune



Carottes



Chou blanc



Lait de coco



Oignon



Gousse d'ail



Sauce soja



Citron vert, non ciré



Piment rouge

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol mélangeur, et 1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pain pita libanais <b>15)</b>	2 x 60 g**	4 x 60 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Pâte de curry jaune <b>9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Chou blanc	1 x 250 g	1 x 500 g
Lait de coco	0,5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sauce soja <b>11) 15)</b>	1 x 25 ml	1 x 50 ml
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 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. 640 g)
Valeur calorique	376 kJ/ 90 kcal	2402 kJ/ 574 kcal
Lipides	3,75 g	23,95 g
- dont acides gras saturés	1,78 g	11,35 g
Glucides	10,28 g	65,63 g
- dont sucre	2,10 g	13,41 g
Protéines	2,28 g	14,53 g
Sel	0,475 g	3,031 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 : 9)** moutarde **11)** soja **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Couper les légumes

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 1 cm.

Peler les carottes et les couper en diagonale en tranches de 0,5 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Hacher finement l'ail.



### 2 Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la moitié [la totalité] du lait de coco, 125 ml [250 ml] d'eau\*, la pâte de curry, la moitié [la totalité] de la sauce soja, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et 0,5 cc [1 cc] de sel\*.



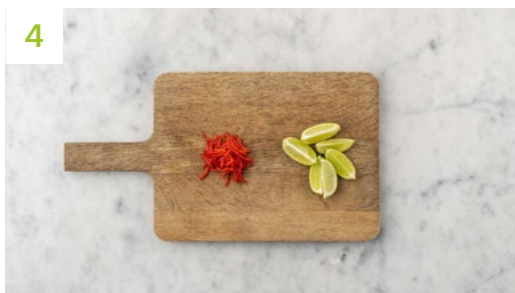
### 3 Cuire le curry

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir les lamelles d'oignon, l'ail, les carottes et les dés de pommes de terre pendant 2 à 3 min.

Dégeler avec la sauce et laisser mijoter à couvert 5 min.

Après 5 minutes de cuisson, ajouter le chou blanc au curry et laisser cuire le tout à couvert 10 à 12 min jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.



### 4 Couper le piment

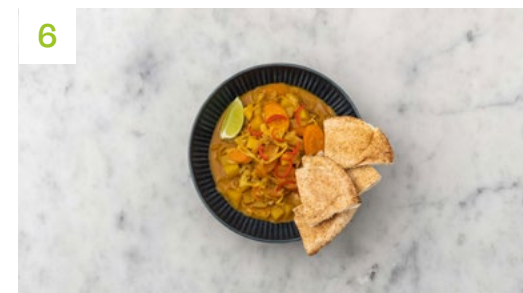
Couper ensuite le citron vert en 6.

Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention : piquant !).



### 5 Cuire le pain pita

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire dorer les pains pita 1 à 2 min de chaque côté, et saler. Couper ensuite les pains pita en 4 morceaux.



### 6 Dresser

Après la cuisson, assaisonner le curry avec le jus de 2 [4] quartiers de citron vert, du sel\* et du poivre\*.

Répartir le curry sur les assiettes, garnir à volonté de lamelles de piment (attention : piquant !) et dresser avec le reste des quartiers de citron vert.

Déguster le curry avec le pain pita.

## 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.