

Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse dazu Fladenbrot

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 835 kcal • Tag 3 kochen

25



braune Champignons



Ofenkartoffeln



Libanesisches Fladenbrot



gelbe Currypaste



Peperoni multicolor



Zwiebel



Rüebli



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Ingwer



Petersilie



Kokosmilch



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*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 2 grosse Bratpfannen, Gemüschäler und Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
braune Champignons	1 x	150 g	1 x	300 g
Ofenkartoffeln	1 x	175 g	2 x	175 g
Libanesisches Fladenbrot (15)	4 x	60 g	8 x	60 g
gelbe Currypaste (9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	2 g	1 x	4 g
Ingwer	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 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. 730 g)
Brennwert	476 kJ/ 114 kcal	3495 kJ/ 835 kcal
Fett	4.75 g	34.82 g
- davon ges. Fettsäuren	2.37 g	17.37 g
Kohlenhydrate	14.71 g	107.90 g
- davon Zucker	2.84 g	20.81 g
Eiweiss	2.75 g	20.18 g
Salz	0.261 g	1.911 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 (15) Weizen

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



Gemüse vorbereiten

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

Erhitze 150 ml [300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Champignons halbieren.

Peperoni halbieren, entkernen und in 0.5 cm Stücke schneiden.

Rüebli schälen und in ca. 1 cm Scheiben schneiden.



Gemüse backen

Champignons, **Kartoffelwürfel**, **Peperonistücke** und **Rüebli**scheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 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.

Aus 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 150 ml [300 ml] heissem **Wasser*** eine **Gemüsebouillon** zubereiten.



Sauce zubereiten

Zwiebel in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, die Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und beides fein raffeln.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

Currypaste, **Knoblauch** und **Ingwer** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.

Mit der vorbereiteten **Bouillon** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



Curry vollenden

Kokosmilch, „Hello Curry“ und **Ofengemüse** zur **Sauce** in die Bratpfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Brot rösten

Petersilie fein hacken.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Fladenbrot** darin von beiden Seiten ca. 1 Min. anbraten. Herausnehmen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit der Hälfte der **Petersilie** bestreuen.



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Golden curry with colourful roast vegetables

served with flatbread

Vegan Family Lots of vegetables 30–40 minutes • 835 kcal • Cook on day 3

25



Brown mushrooms



Baking potatoes



Lebanese flatbread



Yellow curry paste



Mixed peppers



Onion



Carrots



“Hello Curry” spice mix



Ginger



Parsley



Coconut milk



Garlic clove



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 2 large frying pans, vegetable peeler and vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Lebanese flatbread 15	4 x	60 g	8 x	60 g
Yellow curry paste 9	1 x	25 g	1 x	50 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
“Hello Curry” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 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. 730 g)
Calories	476 kJ/114 kcal	3495 kJ/835 kcal
Fat	4.75 g	34.82 g
– of which saturated fats	2.37 g	17.37 g
Carbohydrate	14.71 g	107.90 g
– of which sugar	2.84 g	20.81 g
Protein	2.75 g	20.18 g
Salt	0.261 g	1.911 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 **15** Wheat

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



1 Prepare the vegetables

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Boil 150 ml [300 ml] water* in the kettle.

Peel the potato and cut into 1 cm cubes,

Halve the mushrooms.

Halve and core the pepper and cut into 0.5 cm pieces.

Peel the carrots and cut into 1 cm slices.



2 Bake the vegetables

Spread the mushrooms, potatoes, peppers and carrots on a baking tray lined with baking paper, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and season with salt* and pepper*.

Cook the vegetables in the oven on the middle shelf for 20–25 min. until the potatoes are soft.

Mix 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 150 ml [300 ml] hot water* to make a vegetable stock.



3 Make the sauce

Cut the onion into strips.

Peel the garlic and half [all] of the ginger and grate both finely.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Lightly sauté the onion for 3–4 min.

Add the curry paste, garlic and ginger and fry for about 2 min.

Deglaze with the prepared stock and simmer for about 5 min.



4 Finish the curry

Add the coconut milk, “Hello Curry” and roast vegetables to the sauce in the frying pan and simmer for another 5 min. until the vegetables are soft. Season with salt* and pepper*.



5 Fry the bread

Finely chop the parsley.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan. Fry the flatbread for about 1 min. on both sides. Remove, season with salt* and pepper* and sprinkle with half of the parsley.



6 Serve

Apportion the curry and roast vegetables onto deep plates, sprinkle with the rest of the parsley, and enjoy with the flatbread.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Curry doré aux légumes colorés accompagné de pain pita

Végétalien **Famille** Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 835 kcal • Cuisiner au 3e jour

25



Champignons bruns



Pommes de terre



Pain pita libanais



Pâte de curry jaune



Poivrons multicolores



Oignon



Carottes



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Gingembre



Persil



Noix de coco



Gousses d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 2 grandes poêles, 1 économe et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Pain pita libanais (15)	4 x 60 g	8 x 60 g
Pâte de curry jaune (9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gingembre	0,5 x 30 g**	1 x 30 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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. 730 g)
Valeur calorique	476 kJ/ 114 kcal	3 495 kJ/ 835 kcal
Lipides	4,75 g	34,82 g
- dont acides gras saturés	2,37 g	17,37 g
Glucides	14,71 g	107,90 g
- dont sucre	2,84 g	20,81 g
Protéines	2,75 g	20,18 g
Sel	0,261 g	1,911 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 (15) blé

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



1 Préparer les légumes

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Faire chauffer 150 ml [300 ml] d'eau dans la bouilloire.

Éplucher la pomme de terre et la couper en dés de 1 cm.

Couper les champignons en deux.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 0.5 cm.

Éplucher les carottes et les couper en rondelles d'env. 1 cm d'épaisseur.



2 Cuire les légumes

Répartir les champignons, les dés de pomme de terre, les morceaux de poivron et les rondelles de carotte sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile* et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Enfourner les pommes de terre à mi-hauteur pendant 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Préparer un bouillon de légumes avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 150 ml [300 ml] d'eau*.



3 Préparer la sauce

Couper l'oignon en lamelles.

Éplucher l'ail, peler la moitié [la totalité] du gingembre et râper finement les deux.

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

Y faire suer les lamelles d'oignon 3 à 4 min jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

Ajouter la pâte de curry, l'ail et le gingembre et faire cuire env. 2 minutes.

Déglacer avec le bouillon de légumes* préparé et laisser mijoter env. 5 min.



4 Mettre la touche finale au curry

Ajouter le lait de coco, le « Hello Curry » et les légumes au four à la sauce dans la poêle et laisser mijoter environ 5 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Faire chauffer le pain

Hacher finement le persil.

Dans la deuxième grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Y faire cuire les pains pita à feu vif des deux côtés env. 1 minute. Les retirer, saler*, poivrer* et saupoudrer de la moitié du persil.



6 Dresser

Disposer le curry de légumes sur des assiettes creuses, parsemer du reste de persil et déguster avec le pain.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

