

Grünes Thai-Ofen-Curry mit Knoblauch-Fladenbrot

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse | Vegan | 10 Min. Vorbereitung | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 895 kcal • Tag 3 kochen

28



Kartoffeln (Drillinge)



Babypinac



Mini-Fladenbrot



grüne Currypaste



Kokosmilch



Erdnüsse, gesalzen



Blumenkohlröschen
und gehobelte Rüebl



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Mini-Fladenbrot 3 15	1 x 150 g	2 x 150 g
grüne Currypaste	1 x 50 g**	1 x 50 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Erdnüsse, gesalzen 1	1 x 40 g	2 x 40 g
Blumenkohlröschen und gehobelte Rüebli	1 x 200 g	1 x 400 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 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. 690 g)
Brennwert	542 kJ/ 130 kcal	3746 kJ/ 895 kcal
Fett	7.6 g	52.6 g
– davon ges. Fettsäuren	3.6 g	25 g
Kohlenhydrate	12.1 g	83.5 g
– davon Zucker	1.9 g	13 g
Eiweiss	3.2 g	22.1 g
Salz	0.78 g	5.39 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 **15** Weizen

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



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 [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Dabei Platz für eine Auflaufform lassen.



Fladenbrot backen

Mini-Fladenbrot waagrecht aufschneiden. Die Schnittflächen mit 2 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.



Für die Sosse

In einem hohem Rührgefäss **Kokosmilch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, 150 ml [300 ml] **Wasser*** und 1 TL [2 TL] grüne **Currypaste (Achtung: scharf!)** verrühren. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Letzte Schritte

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

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



Gemüse hinzufügen

In einer Auflaufform die vorbereitete **Sauce** 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.



Anrichten

Ofen-Curry auf tiefe Teller verteilen und mit **Erdnüssen** toppen. **Curry** 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!



Green Thai oven curry with garlic flatbread

Ingredients produce 50% less CO2

Lots of vegetables Vegan 10 min. preparation Vegetarian 30–40 minutes • 895 kcal • Cook on day 3

28



New potatoes



Baby spinach



Mini-pita bread



Green curry paste



Coconut milk



Salted peanuts



Cauliflower florets and grated carrots



Garlic clove



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, vegetable stock powder*, oil*, water*

Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 oven dish and 1 baking tray with baking paper

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
New potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Mini flatbread 3) 15)	1 x	150 g	2 x	150 g
Green curry paste	1 x	50 g**	1 x	50 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Salted peanuts 1)	1 x	40 g	2 x	40 g
Cauliflower florets and grated carrot	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 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. 690 g)
Calories	542 kJ/130 kcal	3746 kJ/895 kcal
Fat	7.6 g	52.6 g
– of which saturated fats	3.6 g	25 g
Carbohydrate	12.1 g	83.5 g
– of which sugar	1.9 g	13 g
Protein	3.2 g	22.1 g
Salt	0.78 g	5.39 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: 1) Peanuts **3)** Sesame seeds **15)** Wheat

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



1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Wash and quarter the potatoes, spread them on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Leave room for an oven dish.



2 For the sauce

In a tall mixing bowl, mix the coconut milk, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, 150 ml [300 ml] water* and 1 tsp. [2 tsp.] green curry paste (warning: spicy!). Press in half of the garlic and mix. Season with salt* and pepper*.



3 Add the vegetables

In an oven dish, mix the prepared sauce with the vegetables. Place the dish on the baking tray next to the potatoes. Bake for 20–25 min. until the potatoes are golden brown and the vegetables are soft.

Tip: If the vegetables start to brown before they are soft, you can cover them with aluminium foil.



4 Bake the pita bread

Halve the mini flatbread horizontally. Drizzle the cut surfaces with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* and press on and spread half of the garlic.

Bake the flatbread on a rack above the vegetables for the last 5 min.



5 Final steps

Cut the flatbread halves into 4 strips.

Take the oven dish out of the oven.

Add the spinach and baked potatoes to the curry.



6 Serve

Apportion the curry on deep plates and top with peanuts. Enjoy the curry 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 vert thaï aux pommes de terre accompagné de pain plat à l'ail

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

Beaucoup de légumes | Végétalien | Moins de 10 minutes | Écologique | 30 – 40 minutes • 895 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Pommes de terre (grenaille)



Pousses d'épinards



Petit pain plat



Pâte de curry vert



Lait de coco



Cacahuètes salées



Bouquets de chou-fleur et carottes émincées



Gousse 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*

Sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 moule à gratin et
1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre (grenaille)	1 x 400 g	1 x 800 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Petit pain plat 3 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pâte de curry vert	1 x 50 g**	1 x 50 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Cacahuètes salées 1)	1 x 40 g	2 x 40 g
Bouquets de chou-fleur et carottes émincées	1 x 200 g	1 x 400 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 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. 690 g)
Valeur calorique	542 kJ/ 130 kcal	3746 kJ/ 895 kcal
Lipides	7,6 g	52,6 g
- dont acides gras saturés	3,6 g	25 g
Glucides	12,1 g	83,5 g
- dont sucre	1,9 g	13 g
Protéines	3,2 g	22,1 g
Sel	0,78 g	5,39 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 : **1**) cacahuètes **3**) graines de sésame **15**) blé

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



Préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre grenaille lavées en quatre, les répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, et arroser de 1 cs [2 cs] d'huile*, saler* et poivrer*. Laisser de la place pour le moule à gratin.



Faire réchauffer le pain plat

Couper le petit pain plat à l'horizontale. Arrosez les surfaces coupées de 2 cs [4 cs] d'huile* et les frotter avec la moitié de l'ail pressé.

Faire réchauffer le pain plat pendant les 5 dernières minutes de cuisson des légumes sur une grille placée au-dessus des légumes.



Pour la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger le lait de coco, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, 150 ml [300 ml] d'eau* et 1 cc [2 cc] de pâte de curry vert (attention : piquant !). Ajouter la moitié de l'ail pressé et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dernières étapes

Couper les moitiés de pain plat en 4 lanières.

Retirer le moule à gratin du four.

Ajouter au curry les pousses d'épinard et les pommes de terre cuites.



Ajouter les légumes

Dans un moule à gratin, bien mélanger la sauce préparée et le mélange de légumes. Placer le moule sur la plaque de four à côté des pommes de terre. Faire cuire le tout au four 20 à 25 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et que les légumes soient tendres.

Astuce : si les légumes commencent à brûler avant qu'ils ne soient cuits, les recouvrir d'aluminium.



Dresser

Répartir le curry de pommes de terre dans des assiettes creuses et garnir de cacahuètes. Déguster le curry avec le pain plat.

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/

