

Goldenes Curry mit Wirz Kartoffeln und Naan-Brot

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 827 kcal • Tag 2 kochen



Naan-Brot



Ofenkartoffel



Wirz, geschnitten



Rüepli



Zwiebel



Knoblauchzehe



Limette, vegan



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Sojasauce



milder Chili-Mix



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Öl*, Salz*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
Wirz, geschnitten	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Limette, vegan	1 x 75 g**	1 x 75 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
gelbe Currypaste 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sojasauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
milder Chili-Mix Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Naan-Brot 7) 13)	2 x 130 g	4 x 130 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. 780 g)
Brennwert	482 kJ/ 115 kcal	3458 kJ/ 827 kcal
Fett	5.2 g	37.3 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	17.7 g
Kohlenhydrate	13 g	93.2 g
- davon Zucker	2.2 g	15.7 g
Eiweiss	2.9 g	20.9 g
Salz	0.35 g	2.51 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: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **11)** Soja **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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



1 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.



2 Sauce anrühren

In einem hohen Rührgefäss 125 ml [250 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, **Currypaste**, „Hello Curry“, die Hälfte [alles] von der **Sojasauce** und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** verrühren.

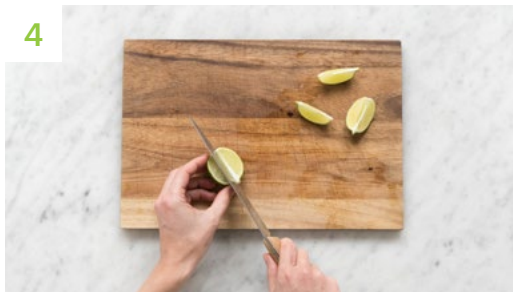


3 Curry kochen

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.



4 Peperoncini schneiden

Inzwischen **Limette** in 6 Spalten schneiden.



5 Naan-Brot braten

In einer grossen Bratpfanne 1 TL **pflanzliche Margarine*** mit restlichem **Knoblauch** und etwas **mildem Chili-Mix (Achtung: scharf!)** erhitzen. 1 **Naanbrot** darin von jeder Seite 1 – 2 Min. braten, herausnehmen und **salzen***.

Für das zweite **Brot** erneut 1 TL **pflanzliche Margarine*** in der Bratpfanne schmelzen.

Naan danach in Stücke schneiden.



6 Anrichten

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

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

Curry mit **Naan** geniessen.

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

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 Savoy cabbage and potatoes

served with naan bread

Vegetarian 30–40 minutes • 1002 kcal • Cook on day 2

18



Naan bread



Baking potato



Sliced savoy cabbage



Carrots



Onion



Garlic clove



Vegan lime



Coconut milk



Yellow curry paste



Soy sauce



Mild chilli mix



"Hello Curry" spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, pepper*, oil*, salt*, vegetable margarine*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Sliced savoy cabbage	1 x	250 g	1 x	500 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Vegan lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Yellow curry paste 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Soy sauce 11) 15)	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Mild chilli mix	1 x	2 g	1 x	4 g
“Hello Curry” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Naan bread 7) 13)	2 x	130 g	4 x	130 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. 780 g)
Calories	482 kJ/115 kcal	3458 kJ/827 kcal
Fat	5.2 g	37.3 g
– of which saturated fats	2.5 g	17.7 g
Carbohydrate	13 g	93.2 g
– of which sugar	2.2 g	15.7 g
Protein	2.9 g	20.9 g
Salt	0.35 g	2.51 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: 7) Milk (including lactose) **9)** Mustard **11)** Soya **13)** Cereals containing gluten **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 125 ml [250 ml] water*, the coconut milk, curry paste, “Hello Curry”, half [all] of the soy sauce and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt*.

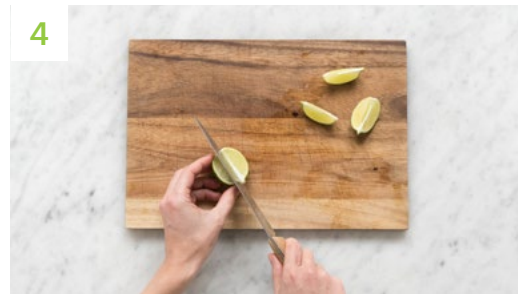


3 Cook the curry

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.



5 Fry the flatbread

In a large frying pan, heat 1 tsp. vegetable margarine* with the remaining garlic and a little mild chilli mix (warning: spicy!). Fry one naan for 1–2 min. on each side, remove and sprinkle with salt*.

For the second naan, melt another 1 tsp. vegetable margarine* in the frying pan.

Then cut the naan into 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 the remaining chilli mix to taste (warning: spicy!) and serve with the remaining lime wedges.

Enjoy the curry with the naan.

Bon appetit!

Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.

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 au chou blanc avec pommes de terre et pain Naan

Végétarien 30 – 40 minutes • 1002 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Pain Naan



Pommes de terre



Chou blanc, coupé



Carottes



Oignon



Gousse d'ail



Citron vert, végétalien



Lait de coco



Pâte de curry jaune



Sauce soja



Mélange de piment doux



Mélange d'épices
« Hello curry »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, poivre*, huile*, sel*, margarine végétale*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Chou blanc, coupé	1 x 250 g	1 x 500 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron vert, végétalien	1 x 75 g**	1 x 75 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Pâte de curry jaune 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Sauce soja 11) 15)	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Mélange de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pain Naan 7) 13)	2 x 130 g	4 x 130 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. 780 g)
Valeur calorique	482 kJ/115 kcal	3458 kJ/827 kcal
Lipides	5,2 g	37,3 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	17,7 g
Glucides	13 g	93,2 g
- dont sucre	2,2 g	15,7 g
Protéines	2,9 g	20,9 g
Sel	0,35 g	2,51 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 : 7) lait (comprenant du lactose) 9) moutarde 11) soja 13) céréales contenant du gluten 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 Mélanger la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger 125 ml [250 ml] d'eau*, le lait de coco, la pâte de curry, le « Hello Curry », la moitié [totalité] de la sauce soja et 0,5 cc [1 cc] de sel*.

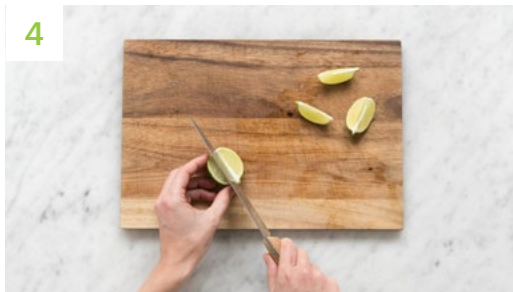


3 Faire cuire le curry

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.

Déglacer 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 citron vert

Entre-temps, couper le citron vert en 6 quartiers.



5 Faire dorer le pain Naan

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cc de margarine végétale* avec le reste d'ail et un peu de mélange de piment doux (attention : piquant !). Y faire revenir 1 pain Naan 1 à 2 min de chaque côté, le retirer et saler*.

Pour le deuxième pain, faire fondre 1 cc de margarine végétale* dans la poêle.

Couper ensuite les pains Naan en 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 avec le reste de mélange de piment (attention : piquant !) et dresser avec le reste des quartiers de citron vert.

Déguster le curry avec le pain Naan.

Bon appétit !

Mélange de piment doux

Restez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Vous aimez HelloFresh ?

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

