

Vegetarisches Korma-Curry aus dem Ofen mit Saag-Aloo-Salat und Chapati-Brot

Vegetarisch **10 Min. Vorbereitung** 40 – 50 Minuten • 1073 kcal • Tag 3 kochen

28



Kartoffeln (Drillinge)



Naan-Brot



Kokosmilch



Zucchini



Babypinac



Rüebli



Korma-Paste



Tomatenmark



Sahnejoghurt aus Saland



Erdnüsse, gesalzen



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 750 g
Naan-Brot 7 13	2 x 130 g	4 x 130 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Korma-Paste 11	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomatenmark	0.5 x 35 g**	1 x 35 g
Sahnejoghurt aus Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Erdnüsse, gesalzen 1	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

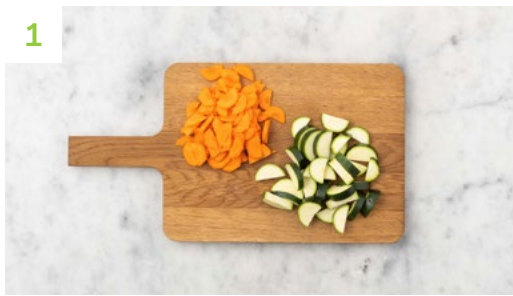
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 780 g)
Brennwert	575 kJ/ 138 kcal	4487 kJ/ 1073 kcal
Fett	6.9 g	53.9 g
– davon ges. Fettsäuren	3.6 g	28 g
Kohlenhydrate	15.1 g	117.4 g
– davon Zucker	2.8 g	21.5 g
Eiweiss	3.3 g	26.1 g
Salz	0.27 g	2.12 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 **7** Milch (einschliesslich Laktose) **11** Soja **13** Glutenhaltiges Getreide

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



1 Kleine Vorbereitung

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

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



2 Kartoffeln marinieren

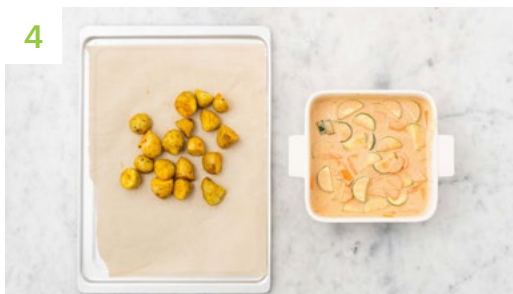
Drillinge je nach Grösse halbieren oder vierteln.

In einer grossen Schüssel **Drillinge** mit „Hello Curry“, 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Salz*** vermengen.



3 Sauce vorbereiten

In einer Auflaufform **Kokosmilch**, die Hälfte [gesamte] **Korma-Paste** und die Hälfte [gesamtes] **Tomatenmark** gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Die **Sauce** kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Curry backen

Rüebli und **Zucchini** in die **Sauce** geben und untermischen.

Auflaufform und **Kartoffeln** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Alles zusammen im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Naan-Brot mit etwas weicher **Butter*** bepinseln und mit **Salz*** bestreuen.

In den letzten 2 – 3 Min. der Gemüsebackzeit **Naan-Brot** mit in den Ofen geben und aufbacken, danach in Stücke schneiden.



5 Für den Saag-Aloo-Salat

Babyspinat in die grosse Schüssel aus Schritt 2 geben. Wenn die **Kartoffeln** gar sind, diese ein paar Minuten abkühlen lassen, dann zum **Spinat** in die Schüssel geben.

1 EL [2 EL] **Sahnejoghurt** hinzufügen und alles miteinander vermengen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Erdnüsse grob hacken.



6 Anrichten

Curry und **Saag-Aloo-Salat** auf Tellern anrichten. Mit restlichem **Sahnejoghurt** und **Erdnüssen** toppen. **Naan-Brot** dazu reichen und 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!

