

# Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse dazu knuspriges Naan

Viel Gemüse Vegan **schnell** 30 – 40 Minuten • 785 kcal • Tag 3 kochen



Naan-Brot



Rüebli



Zwiebel



rote Spitzpeperoni



Knoblauchzehe



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Ingwerpaste



Champignons



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne und 1 Gemüeschäler

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Naan-Brot <b>7</b> <b>13</b>	2 x	130 g	4 x	130 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
gelbe Currypaste <b>9</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	2 g	1 x	4 g
Ingwerpaste	1 x	10 g	2 x	10 g
Champignons	1 x	150 g	1 x	300 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. 610 g)
Brennwert	541 kJ/ 129 kcal	3286 kJ/ 785 kcal
Fett	7 g	42.3 g
– davon ges. Fettsäuren	2.9 g	17.7 g
Kohlenhydrate	13.5 g	82 g
– davon Zucker	2.9 g	17.6 g
Eiweiss	3.1 g	18.5 g
Salz	0.29 g	1.74 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** Nektar  
**13** Glutenhaltiges Getreide

(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.

**Champignons** halbieren.

**Rüebli** in ca. 1 cm Streifen schneiden.



## Gemüse backen

**Champignons** und **Rüeblicheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 15 – 20 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Sauce zubereiten

**Zwiebel** in Streifen schneiden.

**Spitzpeperoni** in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Spitzpeperoni** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

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



## Curry vollenden

**Kokosmilch**, 150 ml [300 ml] **Wasser\***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, „Hello Muskat“ und **Ofengemüse** zur **Sauce** in die Bratpfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Naan

**Naan-Brot** für 2 – 4 Min. in den Ofen geben



## Anrichten

**Curry** mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen und zusammen mit dem **Naan-Brot** 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!

