



VEGETARISCHES MASSAMAN-CURRY

mit Blumenkohl, Linsen, Bohnen und Süsskartoffel



HELLO LINSEN

Es gibt unzählige Sorten von Linsen – allein in Indien, dem Land des Currys, kennt man über 50 Sorten die auch teils unterschiedlich genutzt werden.



Süßkartoffel



braune Linsen



Kokosmilch



Zwiebel



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Blumenkohl



Buschbohnen



Massaman Currypaste



- 30 Minuten
- Stufe 2
- Neuentdeckung
- Veggie
- leichter Genuss

Heute bieten wir Dir eine kunterbunte Mischung an verschiedenen Proteinen, Ballaststoffen und Kohlenhydraten aus Linsen, Buschbohnen, Kartoffel, Süßkartoffel und Blumenkohl. Die sorgen dafür, dass Du garantiert lange satt bleibst. Und wie kann man so viel geballte Pflanzenpower am besten zubereiten? Als cremig-**scharfes** Curry, na klar! Darum haben wir noch etwas mehr Gemüse, cremige Kokosmilch und würzige Currypaste mitgebracht. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüeschäler**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Kartoffeln und **Süsskartoffeln** schälen und beides in 1 cm breite Würfel schneiden. **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Enden der **Bohnen** abschneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Kartoffelwürfel, **Blumenkohlröschen**, **Bohnen**, **Zucchettistücke** und **Süsskartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



3 LINSEN VORBEREITEN

Linse in ein Sieb geben und mit Wasser ausspülen, bis es klar durchläuft.



4 SAUCE ZUBEREITEN

Gemüsebouillon* vorbereiten.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. In einer grossen Bratpfanne **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten.

20 ml [40 ml] **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschliessend mit der vorbereiteten **Gemüsebouillon** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



5 CURRY VOLLENDEN

Kokosmilch und **Linse** zur Sauce in die Bratpfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Restliches **Gemüse** aus dem Ofen dazugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Curry auf Teller verteilen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | | 4P | |
|----------------------------------|-------|----------------|-------|---------|
| Süsskartoffel | 1 x | 300 g | 1 x | 675 g |
| braune Linse | 0.5 x | 380 g | 1 x | 380 g |
| Kokosmilch | 1 x | 250 ml | 1 x | 500 ml |
| Zwiebel | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 2 x | 100 g | 4 x | 100 g |
| Zucchini | 1 x | 220 g | 2 x | 220 g |
| Blumenkohl | 0.5 x | 450 g | 1 x | 450 g |
| Buschbohnen | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Massaman Currypaste | 1 x | 20 g | 0.8 x | 50 g |
| Gemüsebouillon* für Schritt 4 | | 250 ml | | 500 ml |
| (Oliven-)Öl* für Schritt 2 und 4 | | je ½ EL | | je 1 EL |
| Salz*, Pfeffer* | | nach Geschmack | | |

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION |
|---------------------------------|----------------|-------------------|
| Brennwert | 298 kJ/71 kcal | 2.971 kJ/710 kcal |
| Fett | 3 g | 33 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g | 23 g |
| Kohlenhydrate | 8 g | 76 g |
| – davon Zucker | 2 g | 22 g |
| Eiweiss | 3 g | 21 g |
| Salz | 2 g | 2 g |

ALLERGENE

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



VEGETARIAN MASSAMAN CURRY

with cauliflower, lentils, beans and sweet potatoes



HELLO LENTILS

There are countless types of lentils – in India alone, the land of curry, there are more than 50 types, some of which are used in different ways.



Sweet potato



Brown lentils - Coconut



milk



Onion



Mainly waxy potatoes



Courgettes



Cauliflower



Bush beans



Massaman curry paste

30 minutes

Level 2

A new discovery

Veggie

Light meal

Today we're bringing you a colourful mixture of different proteins, dietary fibres and carbohydrates comprised of lentils, bush beans, potato, sweet potato and cauliflower. This is guaranteed to keep you full for a long time. And how do we prepare all this plant power? As a creamy, spicy curry, of course! Which is why we've included a few more vegetables, creamy coconut milk and spicy curry paste. Enjoy your meal!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1** baking tray with baking paper, **1** vegetable peeler, **1** large frying pan and **1** sieve.



1 PREPARE VEGETABLES

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

Peel the **potatoes** and **sweet potatoes** and cut them into 1 cm cubes. Cut the **cauliflower** into small **florets**. Cut off the ends of the **courgette**, halve it lengthways and cut it into pieces 1 cm wide. Cut the ends off the **beans**.



2 BAKE VEGETABLES

Spread **potato** cubes, **cauliflower florets**, **beans**, **courgette** pieces and **sweet potato** cubes on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with **olive oil*** and season with **salt*** and **pepper***.

Cook the **vegetables** on the middle shelf of the oven for 20–25 min.



3 PREPARE LENTILS

Put **lentils** in a sieve and rinse with **water** until it runs clear. Cut the ends off the **beans**.



4 PREPARE SAUCE

Prepare **vegetable broth***. Peel the **onion** and slice it into strips. Heat **oil*** in a large frying pan and fry **onion** strips for 3-4 min. until glazed.

Add 20 ml [40 ml] **curry paste** (warning: spicy!) and fry for approx. 2 min. until everything smells good. Then deglaze with the prepared **vegetable stock** and simmer for approx. 5 min.



5 FINISH CURRY

Add **coconut milk** and **lentils** to the **sauce** in the frying pan and simmer for approx. 5 min. more.

Add the rest of the **vegetables** from the oven. Season with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Apportion **curry** onto plates and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

| | 2P | | 4P | |
|--------------------------------|--------------------|--------------|-------|--------------|
| Sweet potato | 1 x | 300 g | 1 x | 675 g |
| Coconut milk | 1 x | 250 ml | 1 x | 500 ml |
| Onion | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Massaman curry paste | 1 x | 20 g | 0.8 x | 50 g |
| Mainly waxy Potatoes | 2 x | 100 g | 4 x | 100 g |
| Courgettes | 1 x | 220 g | 2 x | 220 g |
| Bush beans | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Brown lentils | 0.5 x | 380 | 1 x | 380 |
| Cauliflower | 0.3 x | 800 g | 0.6 x | 800 g |
| Vegetable broth | | 250 ml | | 500 ml |
| (Olive) oil* for steps 2 and 4 | | ½ tbsp. each | | 1 tbsp. each |
| Salt*, pepper* | According to taste | | | |

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
 ☞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

| AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER | 100 g | PORTION |
|--------------------------------|----------------|-------------------|
| Calories | 298 kJ/71 kcal | 2.971 kJ/710 kcal |
| Fat | 3 g | 33 g |
| – incl. saturated fats | 2 g | 23 g |
| Carbohydrate | 8 g | 74 g |
| – incl. sugar | 2 g | 22 g |
| Protein | 3 g | 21 g |
| Salt | 2 g | 2 g |

ALLERGENS

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



CURRY MASSAMAN VÉGÉTARIEN

avec chou-fleur, lentilles, haricots et patate douce



HELLO LENTILLES

Il existe un nombre incalculable de sortes de lentilles ; rien qu'en Inde, le pays du curry, on en connaît 50 variétés différentes qui sont parfois utilisées différemment.



Patate douce



Lentilles brunes Lait de



coco



Oignon



Pommes de terre à chair



ferme Courgette



Chou-fleur



Haricots nains



Pâte de curry massaman

30 minutes

Niveau 2

Découverte

Veggie

Régal léger

Aujourd'hui, nous vous proposons un mélange très varié de différentes protéines, fibres et glucides composé de lentilles, haricots nains, pommes de terre, patate douce et chou-fleur. Vous êtes ainsi certain d'être rassasié pendant longtemps. Et quelle est la meilleure façon de préparer ce concentré d'énergie végétale ? Un curry crémeux et épicé bien sûr ! C'est pour cela que nous avons prévu encore plus de légumes, du lait de coco crémeux et de la pâte de curry épicée. Régalez-vous !

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 économe**, **1 grande poêle** et **1 passoire**.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Éplucher les **pommes de terre** et la **patate douce** et les couper en cubes d'1 cm de large. Couper le chou-fleur en petits bouquets. Couper les extrémités de la **courgette**, la couper en quatre dans la longueur, puis la débiter en morceaux d'1 cm. Ôter les bouts des **haricots**.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Préparer un **bouillon de légumes***. Peler les **oignons**, puis les couper en tranches. Faire chauffer de l'**huile*** dans une grande poêle et y faire blondir les tranches d'**oignon** 3 à 4 min. Ajouter 20 ml [40 ml] de **pâte de curry** (**attention : piquant !**) et laisser cuire env. 2 min. jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage. Déglacer ensuite avec le **bouillon de légumes** préparé et laisser mijoter env. 5 min.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Répartir les dés de **pomme de terre**, les bouquets de **chou-fleur**, les **haricots**, les morceaux de **courgette** et les dés de **patate douce** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'**huile d'olive*** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Enfourner les **légumes** à mi-hauteur 20 à 25 min.



5 METTRE LA TOUCHE FINALE AU CURRY

Ajouter le **lait de coco** et les **lentilles** à la **sauce** dans la poêle et laisser mijoter env. 5 min.

Ajouter le reste des **légumes** sortant du four. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 PRÉPARER LES LENTILLES

Verser les **lentilles** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire. Ôter les **bouts des haricots**.



6 DRESSER

Répartir le **curry** sur les assiettes et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 2P | | 2P | |
|---|-------|-----------------|-------|-------------|
| Patate douce | 1 x | 300 g | 1 x | 675 g |
| Lait de coco | 1 x | 250 ml | 1 x | 500 ml |
| Oignon | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Pâte de curry massaman | 1 x | 20 g | 0,8 x | 50 g |
| Pommes de terre à chair ferme | 2 x | 100 g | 4 x | 100 g |
| Courgette | 1 x | 220 g | 2 x | 220 g |
| Haricots nains | 1 x | 150 g | 1 x | 300 g |
| Lentilles brunes | 0,5 x | 380 | 1 x | 380 |
| Chou-fleur | 0,3 x | 800 g | 0,6 x | 800 g |
| Bouillon de légumes | | 250 ml | | 500 ml |
| Huile (d'olive)* pour les étapes 2 et 4 | | ½ cs chaque | | 1 cs chaque |
| Sel*, poivre* | | selon les goûts | | |

* Ingrédients à toujours avoir chez soi (doubler les quantités pour 4 personnes).

🍷 Tenez 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 | 100 g | PORTION |
|---------------------------------------|----------------|-------------------|
| Valeur calorique | 298 kJ/71 kcal | 2.971 kJ/710 kcal |
| Graisse | 4 g | 33 g |
| - dont acides gras saturés | 2 g | 23 g |
| Glucides | 8 g | 76 g |
| - dont sucre | 2 g | 22 g |
| Protéines | 3 g | 21 g |
| Sel | 2 g | 2 g |

ALLERGÈNES

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT !