



VEGETARISCHES MASSAMAN-CURRY

mit Mini-Blumenkohl, Linsen 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



Massaman-Currypaste



Mini-Blumenkohl



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens **20 Sekunden** gründlich mit **Seife**.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 Sieb**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Kartoffeln und **Süsskartoffel** schälen und beides in 1 cm breite Würfel schneiden.

Die Hälfte vom [den ganzen] **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Kartoffelwürfel, **Blumenkohlröschen**, **Zucchettistücke** und **Süsskartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis es weich ist.



3 LINSEN VORBEREITEN

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

Mit 200 ml [400 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** eine **Bouillon** vorbereiten.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.



4 SAUCE ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. Je nach Geschmack **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**n zur **Sauce** in die Bratpfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Sauce** ein bisschen eingedickt ist. Restliches **Gemüse** aus dem Ofen dazugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

Curry auf Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** toppen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	675g
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
Massaman-Currypaste	1 x	20 ml	1 x	40 ml
Mini-Blumenkohl	0.5 x	450 g	1 x	450 g
Kartoffeln	2 x	100 g	4 x	100 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL		je 2 EL	
Wasser* für Schritt 3	200 ml		400 ml	
Gemüsebouillon* für Schritt 3	4 g		8 g	
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	2.594 kJ/620 kcal
Fett	3.22 g	28.01 g
– davon ges. Fettsäuren	2.54 g	22.14 g
Kohlenhydrate	8.10 g	70.51 g
– davon Zucker	2.10 g	18.23 g
Eiweiss	1.91 g	16.60 g
Salz	0.31 g	2.69 g

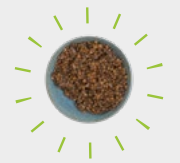
ALLERGENE

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



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



Spring onions



Massaman curry paste

30 minutes

Level 2

A new discovery

Veggie

Light meal

LET'S GO

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
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.



2 BAKE VEGETABLES

Spread potato cubes, cauliflower florets, 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.



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.

Cut the spring onion into fine rings.



6 ARRANGE

Apportion curry onto plates, with Spring onions topped rings and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	300 g	1 x	675g
Brown lentils	0.5 x	380 g	1 x	380 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 ml	1 x	40 ml
Cauliflower	0.5 x	450 g	1 x	450 g
Potato	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
(Olive) oil* for steps 2 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Water* for step 3	200 ml		400 ml	
Vegetable broth* for steps 3 for steps 1	4 g		8 g	
	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	2.594 kJ/620 kcal
Fat	3.22 g	28.01 g
- incl. saturated fats	2.54 g	22.14 g
Carbohydrate	8.10 g	70.51 g
- incl. sugar	2.10 g	18.23 g
Protein	1.91 g	16.60 g
Salt	0.31 g	2.69 g

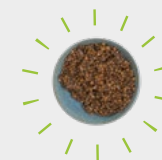
ALLERGENS

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



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



Courgette



Chou-fleur



Oignons de printemps



Pâte de curry massaman

30 minutes

Niveau 2

Découverte

Veggie

Régal léger

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du **savon** pendant au moins **20 secondes** avant de cuisiner.

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.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Répartir les dés de **pomme de terre**, les bouquets de **chou-fleur**, 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.



3 PRÉPARER LES LENTILLES

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



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.



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***.

Couper l' **oignon de printemps** en fines rondelles.



6 DRESSER

Répartir le **curry** sur une assiette, avec les **oignons de printemps** surmontés des anneaux et profiter.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	300 g	1 x	675 g
Lentilles brunes ☉	0.5 x	380 g	1 x	380 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 ml	1 x	40 ml
Chou-fleur ☉	0.5 x	450 g	1 x	450 g
Pommes de terre	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Oignons de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Huile (d'olive)* pour les étapes 2 et 4	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau* pour l'étape 3	200 ml		400 ml	
Bouillon de légumes* pour l'étape 1	4 g		8 g	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

☉ 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	2.594 kJ/620 kcal
Graisse	3.22 g	28.01 g
- dont acides gras saturés	2.54 g	22.14 g
Glucides	8.10 g	70.51 g
- dont sucre	2.10 g	18.23 g
Protéines	1.91 g	16.60 g
Sel	0.31 g	2.69 g

ALLERGÈNES

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