

Veganes Massaman-Curry mit Mini-Blumenkohl, Linsen und Süsskartoffel

Vegan 30 – 40 Minuten • 2.776 kj/664 kcal • Tag 3 kochen

7



Süßkartoffeln



braune Linsen



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Currypaste



Blumenkohl



vorw. festk. Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Erhitze 200 ml [400 ml] Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüeschäler, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Süsskartoffeln	1 x	300	1 x	600
braune Linsen	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	25 g	1 x	50 g
Blumenkohl	0.5 x	450 g**	1 x	450 g
vorw. festk. Kartoffeln	2 x	100 g	4 x	100 g
Zucchini	1 x	330 g	2 x	330 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je. 1 EL		je. 2 EL	
Gemüsebouillon* für Schritt 3	200 ml		400 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

*Gut, im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	297 kJ/71 kcal	2.776 kJ/664 kcal
Fett	3.35 g	31.24 g
- davon ges. Fettsäuren	2.40 g	22.37 g
Kohlenhydrate	7.78 g	72.64 g
- davon Zucker	2.11 g	19.71 g
Eiweiss	1.92 g	17.92 g
Salz	0.30 g	2.87 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.



Gemüse vorbereiten

Kartoffeln und **Süsskartoffel** schälen und beides in 1 cm grosse 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.



Gemüse backen

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



Linzen vorbereiten

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

200 ml [400 ml] **Gemüsebouillon*** vorbereiten.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.



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.



Curry vollenden

Kokosmilch und **Linzen** 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.



Anrichten

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

En Guete

Vegan massaman curry

with mini-cauliflower, lentils and sweet potato

Vegan 30 – 40 minutes • 2.776 kj/664 kcal • Cook on days 1 – 3

7



Sweet potatoes



Brown lentils



Coconut milk



Onion



Massaman curry paste



Cauliflower



Mainly waxy potatoes



Courgette



Spring onion

*Good to have at hand
Pepper*, oil*, salt*, vegetable stock*

Let's get started

Wash the vegetables. Boil 200 ml [400 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 large frying pan, 1 vegetable peeler, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Sweet potatoes	1 x	300	1 x	600
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	25 g	1 x	50 g
Cauliflower	0.5 x	450 g**	1 x	450 g
Mainly waxy potatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgette	1 x	330 g	2 x	330 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Oil* for steps 2 and 4	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Vegetable stock* for step 3	200 ml		400 ml	
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	297 kJ/71 kcal	2.776 kJ/664 kcal
Fat	3.35 g	31.24 g
- incl. saturated fats	2.40 g	22.37 g
Carbohydrate	7.78 g	72.64 g
- incl. sugar	2.11 g	19.71 g
Protein	1.92 g	17.92 g
Salt	0.30 g	2.87 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.



Prepare vegetables

Peel the **potatoes** and **sweet potatoes** and cut them into 1 cm cubes. Cut half [whole] **cauliflower** into small **florets**.

Cut off the ends of the **courgette**, quarter **courgette** lengthways and cut it into pieces 1 cm wide.



Bake vegetables

Spread potato cubes, **cauliflower florets**, courgette pieces and **sweet potato** cubes on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, and season with **salt*** and **pepper***. Bake **vegetables** in the oven on the middle shelf for 20-25 min. until they are soft.



Prepare lentils

Put lentils in a sieve and rinse with **water** until it runs clear.

Prepare 200 ml [400 ml] **vegetable stock***.

Peel **onion** and slice it into narrow strips.



Prepare sauce

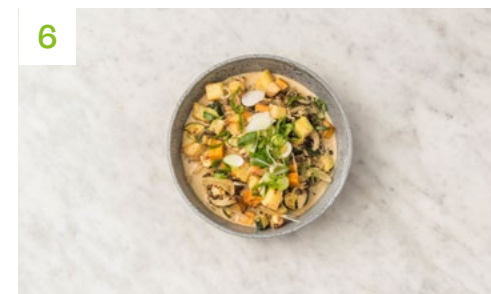
Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté strips of onion for 3-4 min. until glazed. Add **curry paste (warning: spicy!)** according to taste and fry for approx. 2 min. until everything smells good. Then deglaze with prepared **vegetable stock*** and simmer for approx. 5 min.



Finish curry

Add **coconut milk** and **lentils** to the sauce in the frying pan and simmer for approx. 5 min. more until the sauce has thickened a little. Add the rest of the **vegetables** from the oven. Season with **salt*** and **pepper***.

Cut **spring onion** into thin rings.



Serve

Apportion **curry** onto plates, top with **spring onion** rings and enjoy.

Bon appetit

Curry de massaman végétal avec mini chou-fleur, lentilles et patate douce

Végétalien 30 – 40 minutes • 2.776 kj/664 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

7



Patates douces



lentilles brunes



lait de coco



oignon



pâte de curry massaman



chou-fleur



pommes de terre
à chair ferme



courgette



oignons de printemps

C'est parti

Laver les légumes. Chauffer 200 ml [400 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 économe, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 plaque de four avec du papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300	1 x 600
Lentilles brunes	0.5 x 380**	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 25 g	1 x 50 g
Chou-fleur	0.5 x 450**	1 x 450 g
Pommes de terre à chair ferme	2 x 100 g	4 x 100 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Huile* pour les étapes 2 et 4	chacun. 1 cs	chacun. 2 cs
Bouillon de légumes* pour l'étape 3	200 ml	400 ml
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	297 kJ/71 kcal	2.776 kJ/664 kcal
Graisse	3.35 g	31.24 g
- dont acides gras saturés	2.40 g	22.37 g
Glucides	7.78 g	72.64 g
- dont sucre	2.11 g	19.71 g
Protéines	1.92 g	17.92 g
Sel	0.30 g	2.87 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.



1 Préparer les légumes

Éplucher les **potatoes** et les **patates douces** et débiter en dés d'1 cm. Couper la moitié du chou-fleur en **petits bouquets**.

Couper les extrémités de la **courgette**, puis la couper en quatre dans le sens de la longueur et en dés d'1 cm d'épaisseur.



2 Cuire les légumes

Répartir les dés de **potatoes**, 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'1 cs [2 cs] d'**huile*** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 20 à 25 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



3 Préparer les lentilles

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

Préparer 200 ml [400 ml] de **bouillon de légumes***. Éplucher l'**oignon** et le couper en fines lamelles.



4 Préparer la sauce

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire blondir les lamelles d'**oignon** 3 à 4 min. En fonction des goûts, ajouter de la pâte de **curry (attention : piquant !)** et laisser cuire env. 2 min. jusqu'à ce qu'un arôme 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** dans la poêle et laisser mijoter env. 5 min. jusqu'à ce que la **sauce** commence à épaissir. Ajouter le **reste des légumes** sortant du four. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Trancher finement l'**oignon de printemps** en rondelles.



6 Dresser

Répartir le **curry** dans les assiettes, garnir de rondelles d'**oignons de printemps** et déguster.

Bon appétit