

Massaman-Curry mit Ofengemüse

und Naan-Brot

Das Geheimrezept der Curry-Paste können wir Dir leider nicht verraten, aber das Ergebnis schmeckt auch ohne dieses Wissen lecker. Außerdem wärmt Dich das Curry nach einem langen Winterspaziergang wunderbar wieder auf. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 1

vegan, kalorienarm, scharf, ballaststoffreich



Maan Prot



golho Paprika



Champignons



Prinzessbohnen



Karott



Frdniissa



Kokosmilch



- . .



Basilikum



Curry-Paste

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotten [Ursprungsl. DE]	2	4
Prinzessbohnen	200 g	400 g
braune Champignons	150 g	300 g
gelbe Paprika [Ursprungsl. ES]	1	2
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Massaman-Curry-Paste	½ EL ⊕	1 EL 🜐
Basilikum	5 g 🕀	10 g
Naan-Brot 1)	1	2
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Erdnüsse 8) 15)	10 g	20 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 850 g)	pro 100	
Brennwert (kJ/kcal)	2720/648	311/74	
Fett (g)	27	3	
- davon ges. Fettsäur	en (g) 15	2	
Kohlenhydrate (g)	81	9	
– davon Zucker (g)	13	1	
Eiweiß (g)	20	2	
Ballaststoffe (g)	8	1	
Salz (g)	6	1	
Allergene: 1) Gluten 8) Schalenfrüchte			

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

♣ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen in Klammern].

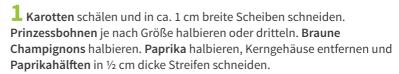
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird ...

Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, große Pfanne



Vorbereitung: Gemüse und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 220 ml [440 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.





- **2 Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 25 Min. garen.
- 3 220 ml [440 ml] heiße Gemüsebrühe vorbereiten. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] Öl erhitzen, Zwiebelstreifen darin 3 4 Min. glasig andünsten. Je nach Geschmack Curry-Paste (Achtung: scharf!) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



- **4 Naan-Brot** die letzten 5 Min. zum **Ofengemüse** in den Backofen geben und goldbraun aufbacken.
- **5 Ofengemüse** und **Kokosmilch** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



- **6** Erdnüsse grob hacken. Blätter des Basilikums abzupfen und grob hacken.
- Massaman-Curry mit Ofengemüse auf Teller verteilen, mit gehackten Erdnüssen und Basilikum bestreuen und zusammen mit dem Naan-Brot genießen.