



Leichter kochen,  
besser essen!



7  
KW52  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Cremiger Kartoffel-Curry-Eintopf

mit braunen Champignons und Zucchini

Kartoffeln sind weltweit das am meisten verspeiste Gemüse. Ursprünglich aus Südamerika, setzt die Wunderknolle ihren Siegeszug immer noch fort: Selbst im Weltraum wurde sie 1995 auf der Columbia angebaut. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1

schnell, vegan



Kartoffeln



Naan-Brote



Zucchini



braune Champignons



Kokosmilch



Zwiebel



Koriander



grüne Curry-Paste

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 650 g)	pro 100 g
festkochende Kartoffeln	400 g	800 g	Brennwert (kJ/kcal)	3249/793	466/114
Zucchini [UrsprungsL. ESP]	1	2	Fett (g)	39	6
braune Champignons	150 g	300 g	– davon ges. Fettsäuren (g)	23	3
Zwiebel [UrsprungsL. DE]	1	2	Kohlenhydrate (g)	80	11
Koriander	5 g	10 g	– davon Zucker (g)	11	2
grüne Curry-Paste	1 EL	2 EL	Eiweiß (g)	20	4
Kokosmilch	250 ml	500 ml	Ballaststoffe (g)	10	1
Naan-Brote <b>1) 11)</b>	2	4	Salz (g)	4	1
			<b>Allergene: 1) Gluten 11) Sesam</b>		

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

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Backofen, großer Topf, große Pfanne, Backblech, Backpapier

Verwende die restliche Menge anderweitig.



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

**1** Kartoffeln schälen, Kartoffeln und Zucchini in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Braune Champignons vierteln, Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Blätter vom Koriander abzupfen und grob hacken.

**2** 300 ml heiße Gemüsebrühe vorbereiten. In einem großen Topf 1 TL [2 TL] Öl erwärmen, Zwiebelstreifen darin 8 – 10 Min. langsam dünsten. Je nach Geschmack Curry-Paste zufügen (Vorsicht: scharf!) und ca. 1 Min. anbraten, bis alles fein duftet.

**3** Kartoffelwürfel zugeben und 6 – 8 Min. mitbraten. Mit vorbereiteter Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und 15 – 20 Min. weiterköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit kannst Du mit dem nächsten Schritt fortfahren.

**4** In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL] Öl erwärmen, Champignonsviertel und Zucchiniwürfel darin 5 – 8 Min. anbraten. Dann in den letzten 5. Min. der Garzeit gebratenes Gemüse zum Eintopf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Naan-Brote auf ein Backblech mit Backpapier geben und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen ca. 5 Min. aufbacken.

**6** Kartoffel-Curry-Eintopf auf Schüsseln verteilen, mit gehacktem Koriander bestreuen und zusammen mit den knusprigen Naan-Broten genießen.

