

## **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



Maan-Broto



Zucchini



braune Champignons



Kokosmilch



7wiehel



Koriander



griine Curry-Paste

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
festkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Zucchini [Ursprungsl. ESP]	1	2
braune Champignons	150 g	300 g
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Koriander	5 g 🕀	10 g
grüne Curry-Paste	1 EL 🜐	2 EL 贵
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Naan-Brote 1) 11)	2	4
Zwiebel [Ursprungsl. DE] Koriander grüne Curry-Paste Kokosmilch	1 5 g 1 EL 250 ml	2 10 g 2 EL

Nährwerte	pro Portion (ca. 650 g)	pro 100	
Brennwert (kJ/kcal)	3249/793	466/114	
Fett (g)	39	6	
- davon ges. Fettsäur	ren (g) 23	3	
Kohlenhydrate (g)	80	11	
- davon Zucker (g)	11	2	
Eiweiß (g)	20	4	
Ballaststoffe (g)	10	1	
Salz (g)	4	1	
Allergene: 1) Gluten 11) Sesam			

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

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird.

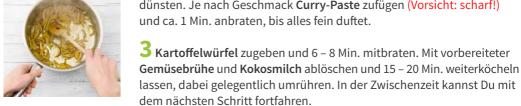
Wasserkocher, Backofen, großer Topf, große Pfanne, Backblech, Backpapier



**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.

Verwende die restliche Menge anderweitig.

- **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.



geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



- 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
- **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.