

HERZHAFTES BLUMENKOHL-LINSEN-DAL

mit Buschbohnen und Korianderjoghurt



HELLO KORANDER

Wusstest Du, dass Koriander nicht nur gut schmeckt, sondern auch Deine Augen stärkt? Er enthält besonders viel Vitamin A und C und schützt so Deine Augen.



Zwiebel



Knoblauchzehe



Blumenkohl



Koriander



Buschbohnen



Madras-Currypulver



gehackte Tomaten



rote Linsen



Gemüsebrühe



griechischer Joghurt

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Hast Du schon einmal von Dal gehört? Dieses würzige Gericht wird traditionell in der indischen und pakistanischen Küche zubereitet. Die Besonderheit? Durch die relativ lange Kochzeit werden die Linsen zu einer Art Püree. Wir toppen das klassische Gericht mit einem cremigen Korianderjoghurt und knackigem Blumenkohl. Mhhhh ... Lass Dir diesen **scharfen, ballaststoffreichen** und **glutenfreien** kulinarischen Ausflug schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 kleine Schüssel**. Entdecke das **herzhafte Blumenkohl-Linsen-Dal**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Blätter vom **Blumenkohl** entfernen und **Blumenkohl** samt Strunk in mundgerechte Stücke schneiden. **Koriander** mit Stielen grob hacken. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, dann **Bohnen** quer halbieren.



2 CURRY ZUBEREITEN

In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Madras-Currypulver** zufügen und 1 Min. weiterbraten. Mit **gehackten Tomaten** ablöschen, mit **Salz, Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



3 CURRY KÖCHELN

Rote Linsen, 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** und **Gemüsebrühe** zugeben, einmal aufkochen und mit aufgesetztem Deckel ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, gelegentlich umrühren.



4 CURRY VOLLENDEN

Topfdeckel abnehmen, zerkleinerten **Blumenkohl** und halbierte **Bohnen** zufügen. Alles ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 JOGHURT ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehacktem **Koriander** (ein bisschen für die Dekoration aufbewahren) verrühren, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Blumenkohl-Linsen-Dal auf Teller verteilen, mit restlichem **Koriander** bestreuen und mit einem Klecks **Korianderjoghurt** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe CH	1	2
Blumenkohl DE	1 (klein)	1
Koriander	10 g	20 g
Buschbohnen	200 g	400 g
Madras-Currypulver 15)	2 g	4 g
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
rote Linsen 15)	100 g	200 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
griechischer Joghurt (10 % Fett) 7)	100 g	200 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	252 kJ/60 kcal	2009 kJ/482 kcal
Fett	60 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	5 g
Kohlenhydrate	1 g	54 g
- davon Zucker	7 g	19 g
Eiweiß	2 g	28 g
Ballaststoffe	4 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CH: China, DE: Deutschland, NZ: Neuseeland

GUTEN APPETIT!

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at