



Gelbes Curry mit Ofengemüse,

Erdnüssen und gebackenem Naan-Brot



HELLO ERDNÜSSE

Der englische Name der Erdnuss „Peanut“ (frei übersetzt „Erbsennuss“) verrät, dass sie botanisch eigentlich zu der Familie der Hülsenfrüchte gehört.



Karotte



braune Champignons



gelbe Paprika



Erdnüsse



Zwiebel



gelbe Currypaste



Naan-Brot



Kokosmilch



Gemüsebrühe



Buschbohnen



Basilikum

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Unser gelbes Curry kommt ursprünglich aus Thailand und ist eigentlich eine dortige Interpretation eines persischen Gerichtes, das in die Thai-Küche übernommen wurde. Das Schöne an diesem Curry ist, dass es recht mild und cremig ist und viele Aromen mitbringt. Während Du das Gemüse und Brot also im Ofen zubereitest, solltest Du auf jeden Fall die Chance nutzen, die Soße ganz nach Deinem Geschmack zuzubereiten und immer mal wieder zu probieren.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne, Backpapier** und ein **Backblech**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] Wasser im **Wasserkocher**.
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln. **Braune Champignons** halbieren. **Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm große Stücke schneiden. **Karotte** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



4 BROT AUFBACKEN

Naan-Brot auf einen Gitterrost geben und für die letzten 5 Min. mit in den Backofen geben.



2 GEMÜSE BACKEN

Bohnenstücke, Champignonhälften, Paprikastücke und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



5 CURRY VOLLENDEN

Kokosmilch und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SOSSE ZUBEREITEN

Heißes **Wasser*** mit **Gemüsebrühe** verrühren. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten.

Gelbe Currypaste ☺ (**scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Erdnüsse grob hacken. Blätter des **Basilikums** abzupfen und grob hacken.

Curry mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** und **Basilikum** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
gelbe Paprika NL	1	2 (klein)	2
Karotte NL	1	1 (groß)	2
Gemüsebrühe 15)	2 g	3 g ☺	4 g
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
gelbe Currypaste	½ EL ☺	¾ EL ☺	1 EL ☺
Naan-Brot 1) 15)	2	3	4
Kokosmilch	150 ml	225 ml ☺	300 ml
Erdnüsse 5) 15)	10 g	15 g ☺	20 g
Basilikum	10 g	15 g	20 g
Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Olivenöl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	2944 kJ/703 kcal
Fett	5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	90 g
– davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Erdnüsse 15) kann Spuren von Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande

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

Guten Appetit!