GELBES CURRY MIT OFENGEMÜSE,

Erdnüssen und gebackenem Naan-Brot

HELLO NAAN-BROT

Traditionell wird Naan-Brot über offener Glut in einem speziellen Holzofen, dem Tandur, gebacken. Daher hat Naan auch den besonderen Geschmack.

- Naan-Brot
- Kokosmilch
- Karotte
- braune Champignons
- gelbe Paprika
- Erdnüsse
- Zwiebel
- gelbe Currypaste
- roter Chili
- Buschbohnen
- Knoblauchzehe
- Ingwer

30 Minuten

Stufe **1**

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Veggie

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.

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Gitterrost**, **1 Backblech** (mit **Backpapier**) und **1 Gemüsereibe**.

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.
Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

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.

3 SOSSE ZUBEREITEN

Heißes **Wasser*** mit **Gemüsebrühe*** verrühren. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen, **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** fein reiben. **Ingwer** schälen und fein reiben. In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. Je nach Geschmack **Currypaste** (scharf!), **Ingwer**, **Knoblauch** und **Chiliwürfel** (scharf!) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet.

4 NAAN-BROT AUFBACKEN

Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.

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

5 CURRY VOLLENDEN

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

Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Erdnüsse grob hacken.

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

GUTEN APPETIT!

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 | BE	1	1	2
Karotte DE	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
roter Chili ES	1	1	1
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Naan-Brot 1)	260 g	390 g	520 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	20 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Gemüsebrühe*	4 g	6 g	8 g
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	507 kJ/121 kcal	2877 kJ/688 kcal
Fett	5 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	16 g	89 g
– davon Zucker	3 g	19 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	9 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 9) Erdnüsse

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NL: Niederlande, ES: Spanien, CN: China

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH