

GELBES CURRY MIT OFENGEMÜSE, Erdnüssen und gebackenem Naan-Brot



HELLO NAAN-BROT

Naan-Brot ist eine beliebte Beilage zu Gerichten in Indien, Pakistan oder auch dem Orient und wurde ursprünglich aus Hirse, anstelle Weizen, gefertigt.



Buschbohnen



Champignons



Erdnüsse



Zwiebel



Karotten



Kokosmilch



Naan-Brot



gelbe Currypaste



Ingwer



rote Chilischote



Knoblauchzehe



gelbe Paprika



Koriander



Petersilie

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe**, **1 Gitterrost** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln. **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.



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. **Gelbe Currypaste** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**), **Ingwer**, **Knoblauch** und **Chiliwürfel** (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles duftet.

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



2 GEMÜSE BACKEN

Bohnenstücke, **Champignons**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



5 BROT AUFBACKEN

Koriander und **Petersilie** **getrennt voneinander** fein hacken.

Naan-Brot aufschneiden, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Brot** auf einen Gitterrost geben und für die letzten 5 Min. mit in den Backofen geben, bis es goldbraun ist.



3 SOSSE VORBEREITEN

250 ml [375 ml | 500 ml] heiße **Gemüsebrühe*** zubereiten.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben.



6 CURRY VOLLENDEN

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

ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Buschbohnen DE	100 g	150 g	200 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
gelbe Paprika PL NL	1	1	2
Karotten DE	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote	½ ☞	¾ ☞	1
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Naan-Brot 1)	2	3	4
Erdnüsse 9)	10 g	10 g	20 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 1, 4 und 5	1 EL	1½ EL	2 EL
heiße Gemüsebrühe* für Schritt 3	250 ml	375 ml	500 ml
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	431 kJ/103 kcal	3.169 kJ/758 kcal
Fett	4,33 g	31,88 g
- davon ges. Fettsäuren	2,09 g	15,37 g
Kohlenhydrate	12,71 g	93,51 g
- davon Zucker	3,01 g	22,13 g
Eiweiß	2,94 g	21,64 g
Salz	0,555 g	4,079 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 9) Erdnüsse

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland PL: Polen NL: Niederlande ES: Spanien CN: China BR: Brasilien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at