



GELBES CURRY MIT VAROMAGEMÜSE,

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

25 [30|30] Min.

35 [40|40] Min.

Zeit sparen

Thermomix kocht

leichter Genuss

Neuentdeckung

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. Durch das schonende Dampfgaren im Varoma bleiben die Aromen im Gemüse wunderbar erhalten. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Gitterrost** und **1 große Schüssel**.



1 BOHNEN & KAROTTEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. **Karotten** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. **Wasser*** (siehe **Zutatenliste**) in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen **Paprika** und **Champignons** vorbereiten.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Zwiebel zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Etwas **Öl***, $\frac{1}{2}$ [2/3 | 1] EL **gelbe Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Garflüssigkeit*** (siehe **Zutatenliste**) (evtl. mit Wasser bis zur gewünschten Menge auffüllen), **Kokosmilch**, **Gemüsebrühpaste***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./95 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



2 PAPRIKA & CHAMPIGNONS

Gelbe Paprika halbieren, Kerne entfernen und **Paprika** in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. **Braune Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. Nach der Vorgarzeit den Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, **Paprikastreifen** und **Champignonstücke** zugeben. Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren. Währenddessen die **Currysoße** vorbereiten.



5 WÄHRENDDESSSEN

Naan-Brot auf einen Gitterrost geben und auf der mittleren Schiene im Backofen 5 Min. goldbraun aufbacken.

Erdnüsse grob hacken.

Varoma-**Gemüse** in eine große Schüssel geben.



3 CURRYSOSSE VORBEREITEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Ingwer** schälen und gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden. Nach der Varoma-Garzeit den Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen. **Ingwerscheiben**, **Chilistücke** (**Achtung: scharf!**) und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



6 CURRY VOLLENDEN

Currysoße zum **Gemüse** geben und alles gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, auf Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** bestreuen und zusammen mit knusprigem **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 <small>NL BE</small>	1	1	2
Karotte <small>DE</small>	2	3	4
Zwiebel <small>DE</small>	1	1	2
Knoblauchzehe <small>ES</small>	1	1	2
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Naan-Brot <small>1)</small>	260 g	390 g	520 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnüsse <small>9)</small>	10 g	10 g	20 g
roter Chili <small>ES</small>	1	1	1
Ingwer <small>CN</small>	20 g	30 g	40 g
Olivener Öl*	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Wasser*	500 g		
Garflüssigkeit*	110 g	170 g	200 g
Gemüsebrühpaste*	4 g	6 g	8 g
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.

DURCHSCHNITTLLICHE 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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

GUTEN APPETIT!