

# HELLO INDIEN! KICHERERBSEN-MASALA-CURRY

mit Buschbohnen, Naan-Brot und Joghurt



## HELLO KICHERERBSEN

Lateinisch Cicer, das auf kikir (hebräisch „rund, rundlich“) zurückgeht. Daraus entstand im Althochdeutschen Kihhira und schließlich das heutige „Kicher“.



Kichererbsen



gehackte Tomaten



Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



roter Chili



Ingwer



Koriander



Naan-Brot



Gemüsebrühe



Karotte



Knoblauchzehe



Joghurt



Buschbohnen

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Bunt, gesund, voller Aromen und dankbar in der Zubereitung? All das bekommst Du heute! Für Dein Kichererbsen-Masala-Curry benötigst Du lediglich eine große Pfanne sowie Deinen Backofen, um Dir die Geschmacksvielfalt Indiens auf den Tisch zu bringen. Die angenehme Schärfe muntert auf und regt die Verdauung an, außerdem bringen die Kichererbsen eine gute Portion **Ballaststoffe** mit. Ist Dein Curry zu **scharf** geworden? Der Joghurt schafft Abhilfe! Guten Appetit!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **100 ml** [150 ml|200 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Pfanne**, ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 VORBEREITUNG

**Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** fein hacken. **Ingwer** schälen und fein hacken. **Karotte** schälen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in 2 cm lange Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Kichererbsen** in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.



## 2 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Karottenwürfel**, **Bohnenstücke**, gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) und gehackten **Ingwer** zugeben und für 5 Min. anbraten. Anschließend **Knoblauch** hinzupressen. Aus heißem **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



## 3 CURRY ZUBEREITEN

**Tikka-Masala-Paste**, **Kichererbsen**, **gehackte Tomaten** und vorbereitete **Gemüsebrühe** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles zusammen für 12 – 15 Min. köcheln lassen, bis die **Karottenstücke** weich sind. Anschließend **Curry** mit **Zucker\***, **Salz\*** und etwas **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

**Koriander** mitsamt den Stielen hacken und ½ davon zum **Curry** in die Pfanne geben.

★ **TIPP:** Nicht jeder mag Koriander, probiere Dich vorsichtig heran.



## 5 NAAN-BROT AUFBACKEN

**Naan-Brot** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 6 – 8 Min. im Backofen aufbacken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Kichererbsen-Masala-Curry** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Joghurt** und **Naan-Brot** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
roter Chili ES	½ ☞	¾ ☞	1
Ingwer CN	20 g	30 g	40 g
Karotte NL	1	1 (groß)	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☞	2
Kichererbsen (Packung)	1	1½ ☞	2
Gemüsebrühe 15)	2 g	3 g ☞	4 g
Tikka-Masala-Paste	40 g	60 g ☞	80 g
gehackte Tomaten (Dose)	1	1½ ☞	2
Koriander	10 g	15 g ☞	20 g
Naan-Brot 1) 15)	2	3	4
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	75 g ☞	113 g ☞	150 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser*	100 ml	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 700 g)
Brennwert	411 kJ/98 kcal	2981 kJ/708 kcal
Fett	3 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	14 g	100 g
- davon Zucker	4 g	23 g
Eiweiß	4 g	29 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Sellerie, Senf und Sesamsamen enthalten

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

### URSPRUNGSLÄNDER

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

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



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!