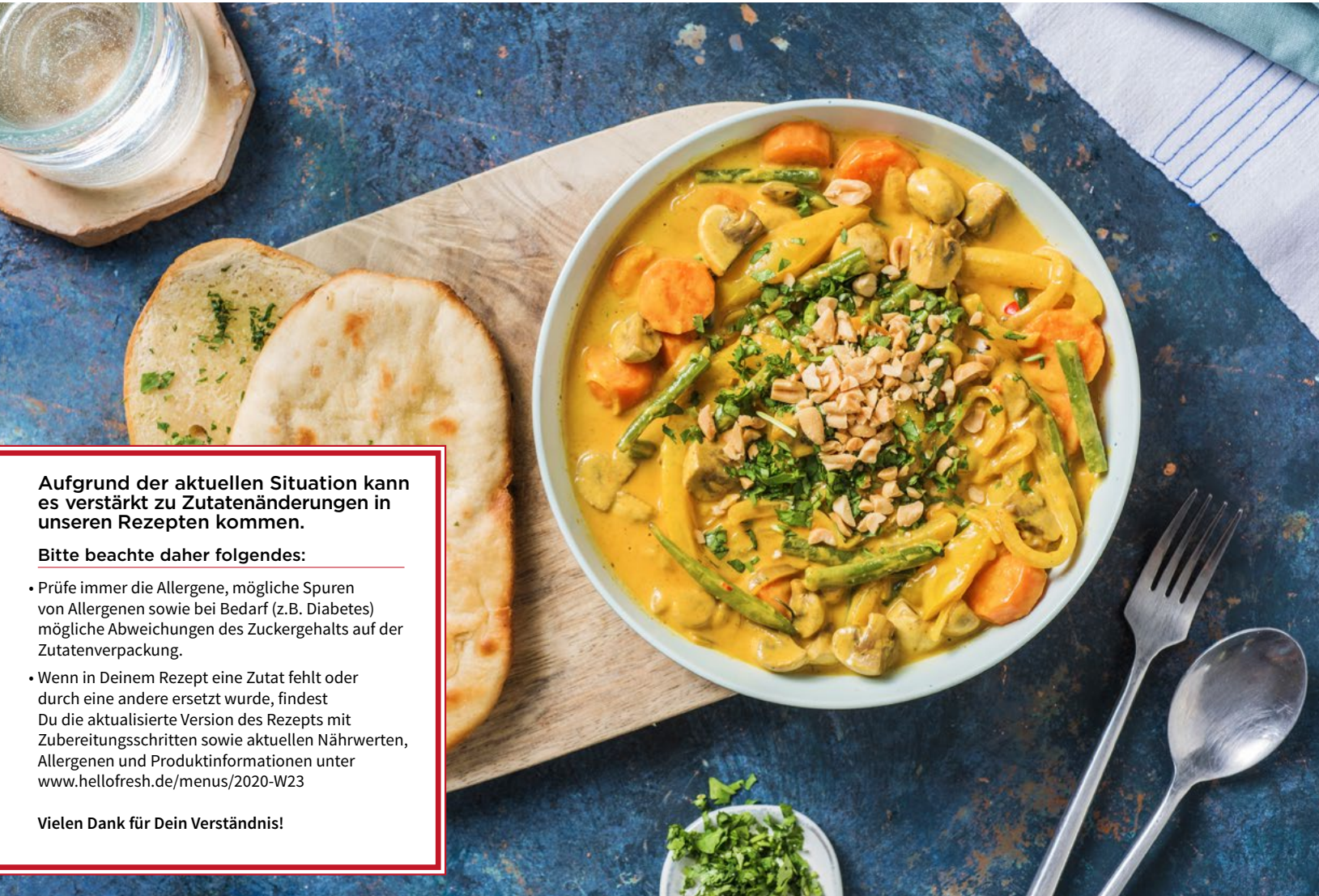


GELBES CURRY MIT OFENGEMÜSE, Erdnüssen und gebackenem Naan-Brot



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.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Zucchini



Champignons



Erdnüsse



Zwiebel



Karotten



Kokosmilch



Naan-Brot



gelbe Currypaste



Ingwer



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Paprika



Koriander



Petersilie



Gemüsebrühe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

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



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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.

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, **Champignons**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.

Mit 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** zubereiten.



4 BROT AUFBACKEN

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

Naan-Brot aufschneiden, mit 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Brot** auf ein Gitterrost geben und für die letzten 5 Min. mit in den Backofen geben, bis es ist goldbraun.



5 CURRY VOLLENDEN

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

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken.

Fertiges **Curry** nach Belieben mit **Chili** abschmecken (**Vorsicht: scharf!**).



3 SOSSE ZUBEREITEN

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Ingwer** schälen und fein reiben. In einer großen Pfanne ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Currypaste** (oder nach Geschmack, **Achtung: scharf!**), **Ingwer** und **Knoblauch** 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.

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

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1	1
Champignons	100 g	150 g	200 g
Paprika ES NL	1	1	2
Karotten NL	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote ES NL	½ ☞	¾ ☞	1
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
gelbe Currypaste 11)	25 g	25 g	50 g
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
Babypinat	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 3 und 4	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 3	200 ml	300 ml	400 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. 700 g)
Brennwert	624 kJ/149 kcal	3.107 kJ/743 kcal
Fett	8,22 g	40,95 g
- davon ges. Fettsäuren	3,24 g	16,13 g
Kohlenhydrate	14,94 g	74,41 g
- davon Zucker	2,09 g	10,41 g
Eiweiß	3,52 g	17,54 g
Salz	0,635 g	3,164 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 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **CN:** China **BR:** Brasilien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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