



GELBES CURRY MIT VAROMA-GEMÜSE,

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



Karotten



Champignons



gelbe Paprika



Erdnüsse



Zwiebel



gelbe Currypaste



rote Chilischote



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Ingwer

20 [25 | 25] Min.

35 [40 | 40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Zeit sparen

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 im Thermomix® zubereitest, solltest Du auf jeden Fall die Chance nutzen, die Soße in der Pfanne ganz nach Deinem Geschmack zuzubereiten und immer mal wieder zu probieren.

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab.

Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 Gitterrost**.



1 ZERKLEINERN

Zwiebel abziehen und halbieren.
Knoblauch abziehen.
Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Chili halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.
Ingwerscheiben, **Chilistücke** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zwiebel** und 1 TL [1 ½ TL | 2 TL] **Gemüsebrühpaste*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. Zerkleinerte **Gewürzmischung** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Currypaste** zugeben und 3 – 4 Min. unter Rühren anbraten, bis alles fein duftet. **Kokosmilch**, 150 ml [220 ml | 300 ml] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, rühren und noch ca. 5 Min. köcheln lassen. Währenddessen das **Brot** backen.



2 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 Garschlitz freibleiben. Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen **Paprika** und **Champignons** vorbereiten.



5 WÄHRENDDESSSEN

Naan-Brot auf einen Gitterrost geben und auf der mittleren Schiene im Backofen 5 Min. goldbraun aufbacken.
Erdnüsse grob hacken.
 Varoma abnehmen und Varoma-**Gemüse** in die große Pfanne zugeben, mischen und eventuell noch etwas heiße Garflüssigkeit in die Pfanne zugeben. **Currysoße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 PAPRIKA & CHAMPIGNONS

Gelbe Paprika halbieren, Kerne entfernen und **Paprika** in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden.
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 und mit dem Rezept fortfahren.



6 CURRY VOLLENDEN

Currysoße auf Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** bestreuen und zusammen mit knusprigem **Naan-Brot** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
gelbe Paprika NL BE	1	1	2
Karotten DE GB	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES	½ ☉	¾ ☉	1
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
gelbe Currypaste	½ EL ☉	¾ EL ☉	1 EL ☉
Naan-Brot 1)	2	3	4
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnuskerne 9)	10 g	10 g	20 g
Gemüsebrühpaste* für Schritt 1	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Öl* für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 4	150 ml	220 ml	300 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	458 KJ/109 kcal	3.366 KJ/805 kcal
Fett	5 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	13 g	93 g
- davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	3 g	22 g
Salz	1 g	4 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 GB: Großbritannien ES: Spanien
 NL: Niederlande BE: Belgien 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@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at