



HERZHAFTES BLUMENKOHL-LINSEN-DAL

mit Buschbohnen und Korianderjoghurt



HELLO KORIANDER

Wusstest Du, dass Koriander nicht nur gut schmeckt, sondern auch Deine Augen stärkt? Er enthält besonders viel Vitamin A und C und schützt so Deine Augen.



Zwiebel



Knoblauchzehe



Blumenkohl



Koriander



Buschbohnen



Madras-Currypulver



gehackte Tomaten



rote Linsen



Gemüsebrühe



griechischer Joghurt



20 min.



50 min.



Stufe 1



Thermomix
übernimmt alles



Veggie



leichter Genuss

Hast Du schon einmal von Dal gehört? Dieses würzige Gericht wird traditionell in der indischen und pakistanischen Küche zubereitet. Die Besonderheit? Durch die relativ lange Kochzeit werden die Linsen zu einer Art Püree. Wir toppen das klassische Gericht mit einem cremigen Korianderjoghurt und knackigem Blumenkohl. Mhhh ... Lass Dir diesen **scharfen, ballaststoffreichen** und **glutenfreien** kulinarischen Ausflug schmecken!

thermomix

Wasche das **Gemüse** und die **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**. Entdecke das **herzhafte Blumenkohl-Linsen-Dal**.



1 JOGHURT ZUBEREITEN

Blätter vom **Koriander** abzupfen und in den Mixtopf geben (etwas für die Dekoration aufbewahren), **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Griechischen Joghurt** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen, in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Blätter vom **Blumenkohl** entfernen, dann **Blumenkohl** mit Strunk in mundgerechte Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und zum **Blumenkohl** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



3 CURRY - 1. SCHRITT

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren und zusammen mit dem **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Madras-Currypulver, gehackte Tomaten, 350 g Wasser, Salz, Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zugeben. Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.



4 CURRY - 2. SCHRITT

Varoma abnehmen, **rote Linsen** und **Gemüsebrühe** zugeben, Varoma wieder aufsetzen und **15 Min./Varoma/↻/Stufe 1** fertig garen.



5 CURRY VOLLENDEN

Varoma abnehmen, **Linsen** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und in eine große Schüssel umfüllen. **Blumenkohl-** und **Bohnenstücke** zugeben und alles vermengen.



6 ANRICHTEN

Blumenkohl-Linsen-Dal auf Teller verteilen, mit restlichem **Koriander** dekorieren und mit einem Klecks **Korianderjoghurt** genießen.

2 PERSONEN ZUTATEN

Zwiebel NZ	1
Knoblauchzehe CH	1
Blumenkohl DE	1 (klein)
Koriander	10 g
Buschbohnen	200 g
Madras-Currypulver 15)	2 g
gehackte Tomaten	1 Dose
rote Linsen 15)	100 g
Gemüsebrühe 15)	4 g
griechischer Joghurt (10 % Fett) 7)	100 g ☞
Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*	

* Gut, im Haus zu haben.
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	252 kJ/60 kcal	2009 kJ/482 kcal
Fett	60 g	17 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	5 g
Kohlenhydrate	1 g	54 g
- davon Zucker	7 g	19 g
Eiweiß	2 g	28 g
Ballaststoffe	4 g	12 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CH: China, **DE:** Deutschland, **NZ:** Neuseeland

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!