



CURRY MIT 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.



Karotte



Buschbohnen



braune Champignons



gelbe Paprika



Zwiebel



Currypaste



Basilikum



Naan-Brot



Kokosmilch



Erdnüsse



Gemüsebrühe

25 [30] min.

35 [40] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Unser 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 Brot also im Ofen zubereitest, solltest Du auf jeden Fall die Chance nutzen, die Soße ganz nach Deinem Geschmack zuzubereiten und immer mal wieder zu probieren.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du ein **Gitterrost** und **1 große Schüssel**.



1 BOHNEN & KAROTTEN VORGAREN
Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln. **Karotte** 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. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen **Paprika** und **Champignons** vorbereiten.



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



3 CURRYSOSSE VORBEREITEN
Zwiebel abziehen und halbieren. Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen. **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl** und **½ EL [1 EL] Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



4 SOSSE ZUBEREITEN
150 g [300 g] **Garflüssigkeit** (evtl. **Wasser** bis zur gewünschten Menge auffüllen), **Kokosmilch**, **Gemüsebrühe**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min. [7 Min.]/95 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



5 WÄHRENDDESSEN
Naan-Brot auf einen Gitterrost geben und auf der mittleren Schiene im Backofen 5 Min. goldbraun aufbacken. **Erdnüsse** grob hacken. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und klein schneiden. **Varomagemüse** in eine große Schüssel geben.



6 CURRY VOLLENDEN
Currysoße zum **Gemüse** geben und alles gut vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, auf tiefe Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** und **Basilikum** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Buschbohnen	100 g	200 g
braune Champignons	150 g	300 g
gelbe Paprika	1	2
Karotte	1	2
Gemüsebrühe 15)	2 g	4 g
Zwiebel	1	2
Currypaste	½ EL ☞	1 EL ☞
Naan-Brot 1)	2	4
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Erdnüsse 5) 15)	10 g	20 g
Basilikum	10 g	20 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	2950 kJ/704 kcal
Fett	5 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	90 g
- davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

- 1) Weizen 5) Erdnüsse
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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!