



# GELBES CURRY MIT VAROMAGEMÜSE, 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.



Buschbohnen



Champignons



Erdnüsse



Zwiebel



Karotten



Kokosmilch



Naan-Brot



gelbe Currypaste



Ingwer



rote Chilischote



Knoblauchzehe



rote Paprika



Koriander



Petersilie

25 [30 | 30] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 Gitterrost**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZUCCHINI ZERKLEINERN

**Erdnüsse** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Petersilie** und **Koriander** getrennt voneinander in 2 cm lange Stücke schneiden. **Naan-Brot** aufschneiden, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und auf dem **Naan-Brot** verteilen. **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 4 PAPRIKA & CHAMPIGNONS

**Paprika** halbieren, Kerne entfernen und **Paprika** in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden. **Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. **Varoma** abnehmen, vorsichtig öffnen und **Paprikastreifen** und **Champignonstücke** zugeben. **Varoma** verschließen, wieder aufsetzen, **10 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren, währenddessen den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen und mit dem Rezept fortfahren.



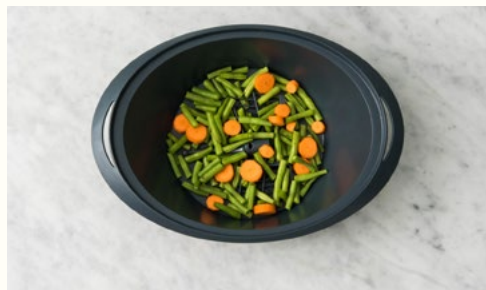
## 2 FÜR DIE CURRYSOSSE

**Knoblauch** abziehen. **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Chili** halbieren, entkernen und **Chilihälften** in 2 cm große Stücke schneiden. **Ingwer**, **Chili** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Gemüsebrühpaste\***, **Currypaste** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**), **Kokosmilch**, 150 g [220 g | 300 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **20 Sek./Stufe 7** mischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## 5 WÄHRENDDESSEN

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Halbringe schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. anbraten. **Zwiebel** mit vorbereiteter **Currymischung** ablöschen, kurz aufkochen lassen und dann köcheln lassen, bis der **Varoma** fertig ist. Währenddessen vorbereitetes **Naan-Brot** auf einen Gitterrost legen und für ca. 5 Min. im Backofen knusprig backen.



## 3 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 und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. **Varoma** verschließen. Mixtopf spülen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, **Varoma** aufsetzen und **16 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. Währenddessen **Paprika** und **Champignons** vorbereiten.



## 6 CURRY VOLLENDEN

**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. **Curry** auf Teller verteilen, mit zerkleinerten **Erdnüssen** und **Koriander** bestreuen und zusammen mit **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
rote Paprika ES   NL	1	1	2
Karotten NL	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote	½ ☞	¾ ☞	1
Ingwer CN   BR	20 g	30 g	40 g
gelbe Currypaste	20 ml	25 g	40 ml
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
Öl* für Schritt 1 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Gemüsebrühpaste* für Schritt 2	1 TL	1½ TL	2 TL
Wasser* für Schritt 2	150 g	220 g	300 g
Wasser* für Schritt 3		500 g	
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	479 kJ/114 kcal	3.569 kJ/853 kcal
Fett	5,67 g	42,25 g
- davon ges. Fettsäuren	2,18 g	16,27 g
Kohlenhydrate	12,69 g	94,57 g
- davon Zucker	3,13 g	23,30 g
Eiweiß	2,88 g	21,47 g
Salz	0,547 g	4,080 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!)

### URSPRUNGSLÄNDER

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

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

#HelloFreshDE

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