

VEGANES 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-W14

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 **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 **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

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.



4 SOSSE ZUBEREITEN

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 je nach Geschmack, **Achtung: scharf!**), **Ingwer**, **Knoblauch** und **Chiliwürfel** (**Vorsicht scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



2 GEMÜSE BACKEN

Zucchinistücke, **Champignons**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



5 BROT AUFBACKEN

Koriander und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken. **Naan-Brot** aufschneiden, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit gehackter **Petersilie** bestreuen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Brot** auf einen Gitterrost geben und für die letzten 5 Min. mit in den Backofen geben, bis es goldbraun ist.



3 SOSSE ZUBEREITEN

Mit 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** zubereiten.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben.



6 VOLLENDEN UND ANRICHTEN

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

Erdnüsse grob hacken.

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1	1
Champignons	100 g	150 g	200 g
Paprika ES NL BE IL	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	20 ml	30 ml	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
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5: je 1 EL je 1½ EL je 2 EL			
heißes Wasser* für Schritt 3	250 ml	375 ml	500 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	442 kJ/106 kcal	3.404 kJ/814 kcal
Fett	5,38 g	41,43 g
– davon ges. Fettsäuren	2,09 g	16,12 g
Kohlenhydrate	11,39 g	87,74 g
– davon Zucker	2,99 g	23,00 g
Eiweiß	2,63 g	20,23 g
Salz	0,392 g	3,018 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

ES: Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IL:** Isreal **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