



# GELBES CURRY MIT OFENGEMÜSE,

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



Karotte



braune Champignons



gelbe Paprika



Erdnüsse



Zwiebel



gelbe Currypaste



Gemüsebrühe



Buschbohnen



30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

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 und 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.



Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **Backpapier**, einen **Gitterrost** und ein **Backblech**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] **Wasser** im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln.

**Braune Champignons** halbieren.

**Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm große Stücke schneiden.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Karotte** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Bohnenstücke**, **Champignonhälften**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Oliveöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



## 3 SOSSE ZUBEREITEN

Heißes **Wasser\*** mit **Gemüsebrühe** verrühren. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. andünsten.

Je nach Geschmack **Currypaste** (**scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



## 4 NAAN-BROT AUFBACKEN

**Naan-Brot** auf einen Gitterrost geben und für die letzten 5 Min. mit in den Backofen geben.



## 5 CURRY VOLLENDEN

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

**Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Erdnüsse** grob hacken.

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

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
gelbe Paprika <b>NL</b>   <b>BE</b>	1	1 (groß)	2
Karotte <b>NL</b>	1	1 (groß)	2
Gemüsebrühe <b>15)</b>	2 g	4 g	6 g
Zwiebel <b>NZ</b>	1	2	2
gelbe Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Naan-Brot <b>1)</b>	2	3	4
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Erdnüsse <b>9)</b>	10 g	20 g	20 g
Oliveöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	535 kJ/128 kcal	2884 kJ/689 kcal
Fett	6 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	17 g	87 g
– davon Zucker	4 g	18 g
Eiweiß	4 g	21 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

**1)** Weizen **9)** Erdnüsse

**15)** kann Spuren von Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

## URSPRUNGSLÄNDER

**BE:** Belgien, **NL:** Niederlande, **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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!