

GELBES CURRY MIT OFENGEMÜSE,

Erdnüssen und indischem 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 von Weizen gefertigt.



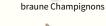
Naan-Brot







Buschbohnen





gelbe Paprika





gelbe Currypaste



Basilikum



Kokosmilch



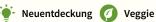
Erdnüsse



Gemüsebrühe











leichter Genuss

Das Geheimrezept der Currypaste können wir Dir leider nicht verraten, aber das Ergebnis schmeckt auch ohne dieses Wissen lecker. Während das Gemüse und das Brot im Ofen brutzeln, solltest Du auf jeden Fall die Chance nutzen, die scharfe Soße ganz nach Deinem Geschmack zuzubereiten und immer mal wieder zu probieren.

GEHT'S

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze 250 ml [500 ml] Wasser im Wasserkocher. Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/ Unterhitze (180 °C Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem Backpapier, ein Backblech und 1 große Pfanne.



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



2 GEMÜSE BACKEN Gemüse auf einem mit Backpapier
belegten Backblech verteilen, mit
1 TL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz**und **Pfeffer** würzen. **Gemüse** auf der mittleren
Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



SOSSE ZUBEREITEN
250 ml [500 ml] heißes Wasser mit
Gemüsebrühe verrühren. Zwiebel abziehen
und in Streifen schneiden. In einer großen
Pfanne 1 TL [1 EL] Öl erhitzen, Zwiebelstreifen
darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. Je nach
Geschmack gelbe Currypaste (Achtung:
scharf!) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten,
bis alles fein duftet. Anschließend mit der
vorbereiteten Gemüsebrühe ablöschen und
ca. 5 Min. einköcheln lassen.



AAN-BROT AUFBACKEN
Erdnüsse neben das Ofengemüse geben.
Naan-Brot auf einen Gitterrost geben und
beides die letzten 5 Min. mit in den Backofen
geben, bis beides goldbraun gebacken ist.



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



ANRICHTEN Erdnüsse grob hacken. Blätter des **Basilikums** abzupfen und grob hacken. **Curry** mit **Ofengemüse** auf Teller
verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** und **Basilikum** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

guten appetit!

ZUTATEN

2P	4P
200 g	400 g
150 g	300 g
1	2
1	2
2 g	4 g
1	2
½ EL 🐠	1 EL 👁
10 g	20 g
2	4
150 ml	300 ml
10 g	20 g
	200 g 150 g 1 1 2 g 1 ½ EL ③ 10 g 2

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
- 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. 700 g)
Brennwert	372 kJ/89 kcal	2725 kJ/651 kcal
Fett	4 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	12 g	85 g
- davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	3 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	5 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, PL: Polen

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

2017 | KW 36 | 3

