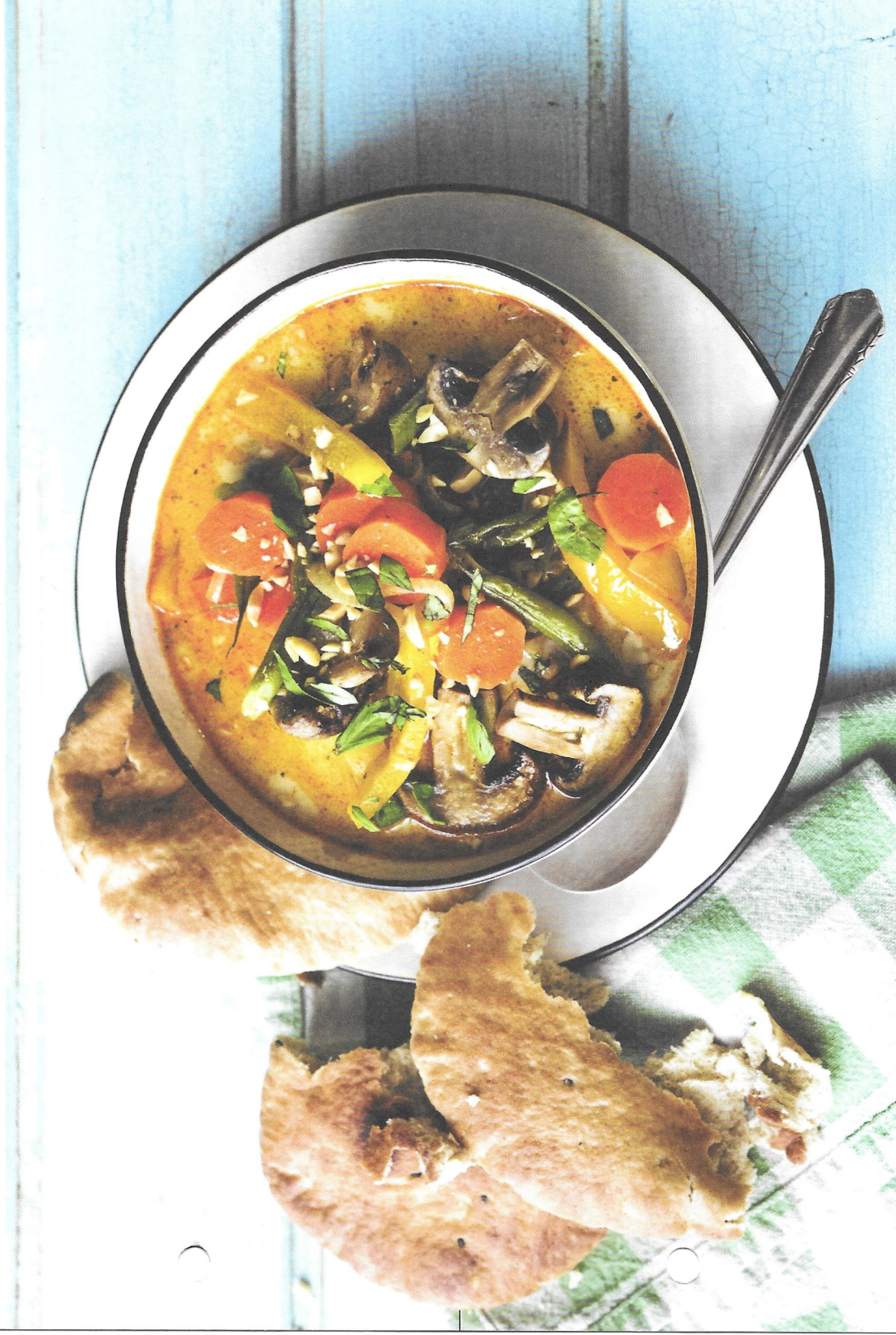


GELBES CURRY MIT OFENGEMÜSE,

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



Karotte



Buschbohnen



braune Champignons



gelbe Paprika



Zwiebel



gelbe Currypaste



Basilikum



Kokosmilch



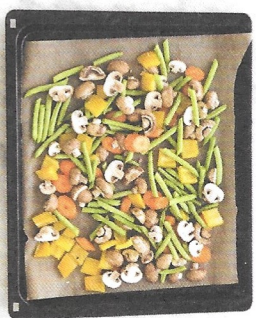
Erdnüsse



Gemüsebrühe

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.

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 Pflanze**.



2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Buschbohnen	200 g	400 g
braune Champignons	150 g	300 g
gelbe Paprika ^{PL}	1	2
Karotte ^{DE}	1	2
Gemüsebrühe ¹⁵	2 g	4 g
Zwiebel ^{DE}	1	2
gelbe Currypaste	½ EL [🌱]	1 EL [🌱]
Erdnüsse ⁵ ¹⁵	10 g	20 g
Naan-Brot ¹	2	(
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Basilikum	10 g	20 g

(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 recyclingbar 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

2017 | KW 36 | 3



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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. **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.

3 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.



4 NAAN-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 Pflanze geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 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 APPEIT!