

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.



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.



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.



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.



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.



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.



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