GELBES CURRY MIT VAROMA-GEMÜSE,

Erdnüssen und gebackenem Naan-Brot

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!

25 [30 | 30] Min.

35 [40 | 40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

thermomix

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

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 hohes Rührgefäß** , **1 große Pfanne** und **1 Gitterrost**.

1 ZERKLEINERN

Erdnüsse in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.
Petersilie und **Koriander** **getrennt voneinander** in 2 cm große Stücke schneiden.
Naan-Brot aufschneiden, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.
Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und auf dem **Naan-Brot** verteilen.
Koriander in den Mixtopf geben, **3 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.

2 FÜR DIE CURRYSOSSE

Knoblauch abziehen.
Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Chili halbieren (Achtung: scharf!), entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden.
Ingwer, **Chili** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Gemüsebrühpaste*, **gelbe Currypaste** nach Geschmack (Achtung: scharf!), **Kokosmilch**, 150 g [220 g | 300 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **20 Sek./Stufe 8** mischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

3 PAPRIKA & CHAMPIGNONS

Enden der **Zucchini** abschneiden, Zuchini halbieren,zuerst in Streifen schneiden, dann in ca. 3 cm lange Sticks schneiden.
Karotten schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
Beides in den Varoma-Behälter geben und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. Mixtopf spülen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./ Varoma/Stufe 1** vorgaren.
Währenddessen **Paprika** und **Champignons** vorbereiten.

4 PAPRIKA & CHAMPIGNONS

Paprika halbieren, Kerne entfernen und **Paprika** in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden.
Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.
Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und **Paprikastreifen** und **Champignonstücke** zugeben. Varoma verschließen, wieder aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.
Währenddessen den Backofen auf **220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft)** vorheizen und mit dem Rezept fortfahren.

5 WÄHRENDDESSEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in Halbringe schneiden.
In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin ca. 3 Min. anbraten. **Zwiebel** mit vorbereiteter **Currymischung** ablöschen, kurz aufkochen und dann köcheln lassen, bis der Varoma fertig ist.
Währenddessen vorbereitetes **Naan-Brot** auf einen Gitterrost legen und für ca. 5 Min. im Backofen knusprig backen.

6 CURRY VOLLENDEN

Varoma abnehmen und **Varoma-Gemüse** in die große Pfanne zugeben, mischen und eventuell noch etwas heiße **Garflüssigkeit** in die Pfanne zugeben. **Currysoße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Curry** auf Tellern verteilen, mit zerkleinerten **Erdnüssen** und **Koriander** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

Guten Appetit!

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 NL	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 1, 2 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	150 g	220 g	300 g
Wasser* für Schritt 3	500 g	500 g	500 g
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!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien IL: Isreal
CN: China BR: Brasilien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar 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) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at