



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW15 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

2015

Linsengemüse

auf Tandoori-Süßkartoffelpüree

Indien ist auf der ganzen Welt für seine kulinarische Würze bekannt. Eine exklusive Spezialität ist unter anderem die milde Tandoori-Gewürzmischung. Ein Gemisch aus vielfältigen Gewürzen, das zu einer wahren Geschmacksexplosion führt - also nimm Dich in Acht und lass es Dir schmecken. Guten Appetit.



40 min.



Stufe 2



Süßkartoffel



Karotte



Kokosmilch



Linsen



rote Paprika



grüne Bohnen



Zitrone



Naan-Brot



Gewürzmischung, Tandoori



Braune Champignon

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffel	1	2
Karotte	1	2
Kokosmilch	250 g	500 g
Linsen	½ Dose	1 Dose
rote Paprika	1	2
grüne Bohnen	100 g	200 g
Zitrone	1	2
Naan-Brot 1) 15)	2	4
Gewürzmischung, Tandoori 15)	2 g	4 g
Braune Champignons	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 707 kcal
Kohlenhydrate: 77 g,
Fett: 35 g, Eiweiß: 17 g
Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Butter, Pfeffer (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Topf, Sieb, Ofen, Pfanne, Pürierstab



1 Süßkartoffel und Karotte schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Dann in einem Topf mit Kokosmilch und etwas Salz ca. 15 Min. köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit: Linsen in ein Sieb gießen, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

3 Bohnen putzen und in reichlich Salzwasser in ca. 5 Min. bissfest garen.

4 Zitrone heiß abwaschen, halbe Schale abreiben und entsaften. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

5 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und Naan-Brot nach Packungsanleitung aufbacken.

6 Bohnen abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 1 TL Butter erhitzen und Bohnen, Champignons und Paprika 5-7 Min. scharf anbraten. Dann Hitze runterdrehen und Linsen und Salz und Pfeffer zugeben und eine weitere Min. erwärmen. Dann vom Herd ziehen und zugedeckt stehen lassen.

7 Süßkartoffel, Karotte und Kokosmilch nach der Garzeit pürieren und mit etwas Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft, Tandoori-Gewürzmischung und Salz und Pfeffer vermischen.

8 Püree auf Tellern verteilen, Linsengemüse darauf anrichten und mit Naan-Brot genießen.

