



Leichter kochen,
besser essen!



hello.fresh.de | kundenservice@hello.fresh.de



KW 49
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Indisches Süßkartoffel-Karotten-Püree mit Linsen-Pfannengemüse

Linsen gibt es zwar auch zu Spätzle, aber ansonsten werden Linsen in unserer Küche gern vergessen. Zum Glück bietet die indische Küche viele leckere Rezepte mit Linsen, damit diese heimische, und überaus gesunde, Hülsenfrucht wieder öfters auf unseren Tellern landet. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Süßkartoffel



Karotte



Kokosmilch



Linsen



rote Paprika



Champignons



Zitrone



grüne Bohnen



Naan-Brote



Tandoori-Gewürzmischung



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffel	1	2
Karotte	1	2
Kokosmilch	250 g	500 g
Linsen (Dose)	1/2	1
Paprika, rot	1	2
Champignons, braun	100 g	200 g
Zitrone	1	2
Bohnen, grün	100 g	200 g
Naan-Brote 1)	2	4
Tandoori-Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

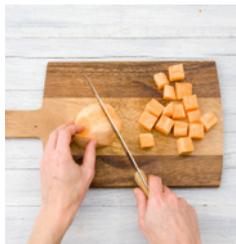
Kalorien: 707 kcal
Kohlenhydrate: 77 g
Fett: 35 g, Eiweiß: 17 g
Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

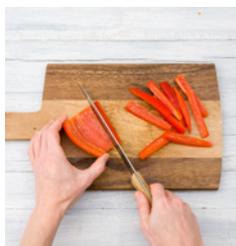
Salz, Butter, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, großer Topf, Sieb (2), kleiner Topf, Zitronenreibe und -presse, große Pfanne, Pürierstab



1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Süßkartoffel** und **Karotte** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einem großen Topf zusammen mit **Kokosmilch** und ein wenig **Salz** ca. 15 Min. köcheln lassen.



2 **Linsen** in ein Sieb abgießen, gut mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. **Champignons** putzen und in dünne Scheiben schneiden. **Zitrone** heiß abwaschen, Hälfte der Schale abreiben, dann entsaften.



3 In einem kleinen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. **Bohnen** waschen und Enden entfernen, ins kochende Wasser geben und in ca. 5 Min. bissfest garen.

4 **Naan-Brote** im Ofen 5-6 Min. aufbacken.



5 Nach dem Garen **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne 1 TL **Butter** erhitzen, **Bohnen**, **Champignons** und **Paprika** darin 5–7 Min. scharf anbraten. Dann Hitze herunterstufen, **Linsen** zugeben und alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, eine weitere Min. gut durchwärmen. Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt ein wenig ruhen lassen.

6 Nach der Garzeit **Süßkartoffel-Karotten-Kokosmilch-Mischung** vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse zerkleinern. Mit ein wenig **Zitronenabrieb**, 2 EL **Zitronensaft**, **Tandoori-Gewürzmischung** mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 **Süßkartoffel-Karotten-Püree** auf Tellern verteilen und **Linsen-Pfannengemüse** darauf anrichten. Mit ein wenig **Joghurt** beträufeln und zusammen mit **Naan-Brot** genießen!