

Veganes Dal-Makhani! pikantes indisches Curry mit Bohnen und Knoblauch-Fladenbrot

Vegan Thermomix kocht • 671 kcal • Tag 5 kochen

32



würzige Dalsoße



Bohnen-Mix



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



stückige Tomaten



Kokosmilch



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Madras-Curry-Pulver



Gemüsebrühpulver



Mini-Fladenbrot



Koriander



Ingwerpaste



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Zucker*, Pfeffer*, pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Aluminiumfolie, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
würzige Dalsoße 10)	160 g	240 g	320 g
Bohnen-Mix	380 g	570 g**	760 g
Knoblauchzehe ES	3	5	6
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Madras-Curry-Pulver 9)	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	150 g	300 g	300 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Ingwerpaste	10 g	20 g	20 g

**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. 700 g)
Brennwert	404 kJ/96 kcal	2808 kJ/671 kcal
Fett	3,6 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	19,3 g
Kohlenhydrate	11,3 g	78,3 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	3,8 g	26,2 g
Salz	1,03 g	7,18 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: 3) Sesamsamen 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



1 Zerkleinern

Koriander in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Menge von einer Messerspitze in eine kleine Pfanne geben.

Zwiebel in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



4 Curry vollenden

Kokosmilch und die Hälfte des **Korianders** in den Mixtopf zugeben, **20 Sek./Reverse/Stufe 3** vermischen und **Soße 7 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Währenddessen fortfahren.

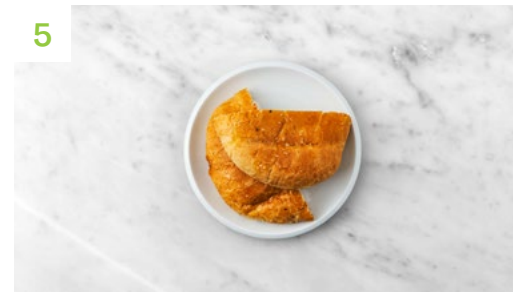


2 Für die Soße

20 g [25 g | 30 g] **pflanzliche Margarine***, **Ingwerpaste**, „**Hello Curry**“, **Madras Curry**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Bohnen-Mix** durch den Gareinsatz abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.



5 Brot fertigstellen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** in die Pfanne zum **Knoblauch** geben und erhitzen, bis die **Margarine*** geschmolzen ist.

Fladenbrot aus der Aluminiumfolie nehmen, waagrecht halbieren und mit **Knoblauch-Margarine*** beträufeln. Mit **Salz*** würzen.



3 Für das Curry & das Brot

Stückige Tomaten, **Dal**soße und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

Bohnen zugeben, mit dem Spatel unterheben und **12 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Fladenbrot** aus der Packung nehmen, und in Aluminiumfolie wickeln. Im Ofen 5 – 7 Min. aufwärmen lassen. **Fladenbrot** aus dem Ofen nehmen und in der Aluminiumfolie warmhalten.



6 Anrichten

Dal-Makhani auf tiefe Teller verteilen. **Fladenbrot** daneben anrichten. Mit restlichem **Koriander** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

