

Veganes Dal Makhani: Pikantes Bohnen-Curry mit Knoblauch-Fladenbrot und Koriander

Vegan 30 – 40 Minuten • 681 kcal • Tag 5 kochen



Bohnen-Mix



Mini-Fladenbrot



Kokosmilch



würzige Dalsoße



stückige Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



Koriander



Madras-Curry-Pulver



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühpulver

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

1 Aluminiumfolie, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bohnen-Mix	380 g	570 g**	760 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	150 g	300 g	300 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
würzige DalsöÙe 10)	160 g	240 g	320 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	3	5	6
Ingwerpaste	10 g	20 g	20 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Madras-Curry-Pulver 9)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 690 g)
Brennwert	412 kJ/99 kcal	2848 kJ/681 kcal
Fett	3,7 g	25,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	19,4 g
Kohlenhydrate	11,5 g	79,4 g
– davon Zucker	3,1 g	21,7 g
Eiweiß	3,8 g	26,5 g
Salz	1,04 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 Kleine Vorbereitung

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

Knoblauch fein reiben. Die Menge von einer Messerspitze beiseitelegen.

Zwiebel fein würfeln.

Bohnen-Mix durch ein Sieb abgieÙen und mit **Wasser** abspülen.



4 Curry fertigstellen

Koriander grob hacken.

Kokosmilch und die Hälfte des **Korianders** in die Pfanne geben.

SoÙe bis zum Ende des Rezepts leicht köcheln lassen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

pflanzliche Margarine* und restlichen **Knoblauch** erhitzen, bis die **Margarine*** geschmolzen ist.



5 CurrysoÙe anfangen

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL]

pflanzliche Margarine* erhitzen. **Zwiebeln** darin 3 – 4 Min. anschwitzen.

Bohnen, **Knoblauch**, **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 die Pfanne geben und 1 Min. mitbraten.

Mit **stückigen Tomaten**, **DalsöÙe** und **Gemüsebrühe** ablöschen. **SoÙe** 10 – 15 Min. köcheln lassen.



6 Brot fertigstellen

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



3 Brot vorbereiten

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>

