



CURRY MIT OFENGEMÜSE,

Erdnüssen und gebackenem Naan-Brot



HELLO NAAN-BROT

Traditionell wird Naan-Brot über offener Glut in einem speziellen Holzofen, dem Tandur, gebacken. Daher hat Naan auch den besonderen Geschmack.



Karotte



Buschbohnen



braune Champignons



gelbe Paprika



Zwiebel



Currypaste



Basilikum



Naan-Brot



Kokosmilch



Erdnüsse



Gemüsebrühe

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Unser Curry kommt ursprünglich aus Thailand und ist eigentlich eine dortige Interpretation eines persischen Gerichtes, das in die Thai-Küche übernommen wurde. Das Schöne an diesem Curry ist, dass es recht mild und cremig ist und viele Aromen mitbringt. Während Du das Gemüse und Brot also im Ofen zubereitest, solltest Du auf jeden Fall die Chance nutzen, die Soße ganz nach Deinem Geschmack zuzubereiten und immer mal wieder zu probieren.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **250 ml [500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, ein **Gitterrost** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** je nach Größe halbieren oder dritteln. **Braune Champignons** halbieren. **Gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 0,5 cm große Stücke schneiden. **Karotte** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Bohnenstücke, **Champignonhälften**, **Paprikastücke** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen.



3 SOSSE ZUBEREITEN

250 ml [500 ml] heißes **Wasser** mit **Gemüsebrühe** verrühren. **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. glasig andünsten. Je nach Geschmack ½ EL [1 EL] **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



4 BROT AUFBACKEN

Naan-Brot auf ein Gitterrost geben und für die letzten 5 Min. mit in den Backofen geben.



5 CURRY VOLLENDEN

Kokosmilch und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Erdnüsse grob hacken. Blätter des **Basilikums** abzupfen und grob hacken. **Curry** mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** und **Basilikum** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Buschbohnen	100 g	200 g
braune Champignons	150 g	300 g
gelbe Paprika	1	2
Karotte	1	2
Gemüsebrühe 15)	2 g	4 g
Zwiebel	1	2
Currypaste	½ EL ☞	1 EL ☞
Naan-Brot 1)	2	4
Kokosmilch	150 ml	300 ml
Erdnüsse 5) 15)	10 g	20 g
Basilikum	10 g	20 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	2950 kJ/704 kcal
Fett	5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	90 g
– davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Erdnüsse
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!