



# GELBES CURRY MIT GEMÜSE,

Erdnüssen und indischem Naan-Brot



## HELLO NAAN-BROT

*Naan-Brot ist eine beliebte Beilage zu Gerichten in Indien, Pakistan oder auch dem Orient und wurde ursprünglich aus Hirse anstelle von Weizen gefertigt.*



Naan-Brot



Karotte



Buschbohnen



braune Champignons



gelbe Paprika



Zwiebel



gelbe Currypaste



Basilikum



Kokosmilch



Erdnüsse



Gemüsebrühe

25 [30] min.

45 [50] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Das Geheimrezept der Currypaste können wir Dir leider nicht verraten, aber das Ergebnis schmeckt auch ohne dieses Wissen lecker. Während das Brot im Ofen knusprig wird, solltest Du auf jeden Fall die Chance nutzen, die **scharfe** Soße ganz nach Deinem Geschmack zuzubereiten und immer mal wieder zu probieren.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 Gitterrost** und **1 große Schüssel**.



## 1 GEMÜSE DAMPFGAREN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen (siehe **★TIPP**). Enden der **Buschbohnen** abschneiden und je nach Größe **Bohnen** halbieren oder dritteln. **Karotte** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beides in den Varoma-Behälter geben. **Paprika** in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden. **Braune Champignons** halbieren und beides zugeben. Varoma verschließen. 550 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **26 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.



## 4 WÄHRENDDESSEN

**Naan-Brot** auf ein Gitterrost geben und auf der mittleren Schiene im Backofen 5 Min. goldbraun aufbacken. **Erdnüsse** grob hacken. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und klein schneiden.



## 2 DÜNSTEN

Varoma abnehmen und warm halten. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen. **Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Je nach Geschmack **gelbe Currypaste** (**Achtung: scharf!**), **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **2 Min. [3 Min.]/120 °C/Stufe 1** mitdünsten.



## 5 CURRY VOLLENDEN

**Gemüse** in eine große Schüssel geben und **Currysoße** darüber geben. Alles gut vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 3 SOSSE ZUBEREITEN

150 g [300 g] **Garflüssigkeit** (evtl. **Wasser** bis zur gewünschten Menge auffüllen), **Kokosmilch** und **Gemüsebrühe** zugeben und **4 Min. [6 Min.]/98 °C/Stufe 1** ohne Messbecher einköcheln lassen. Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen. Währenddessen kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Gemüsecurry** auf Teller verteilen, mit gehackten **Erdnüssen** und **Basilikum** bestreuen und zusammen mit **Naan-Brot** genießen.

**★TIPP:** Durch den Rühraufsatz im Varoma-Behälter bleiben genügend Garschlitze frei.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                    | 2P     | 4P     |
|--------------------|--------|--------|
| Buschbohnen        | 200 g  | 400 g  |
| braune Champignons | 150 g  | 300 g  |
| gelbe Paprika PL   | 1      | 2      |
| Karotte DE         | 1      | 2      |
| Zwiebel DE         | 1      | 2      |
| Gemüsebrühe 15)    | 2 g    | 4 g    |
| gelbe Currypaste   | ½ EL ☞ | 1 EL ☞ |
| Erdnüsse 5) 15)    | 10 g   | 20 g   |
| Naan-Brot 1)       | 2      | 4      |
| Kokosmilch         | 150 ml | 300 ml |
| Basilikum          | 10 g   | 20 g   |

(Oliven-) Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

| DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g          | PORTION (ca. 700 g) |
|----------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert                        | 372 kJ/89 kcal | 2725 kJ/651 kcal    |
| Fett                             | 4 g            | 28 g                |
| - davon ges. Fettsäuren          | 3 g            | 15 g                |
| Kohlenhydrate                    | 12 g           | 85 g                |
| - davon Zucker                   | 3 g            | 21 g                |
| Eiweiß                           | 3 g            | 22 g                |
| Ballaststoffe                    | 2 g            | 11 g                |
| Salz                             | 1 g            | 5 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

DE: Deutschland, PL: Polen

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!