

Kokos-Curry-Omelett mit Bohnenfüllung dazu Broccoli und Rüebl-Sesam-Salat

Vegan 35– 45 Minuten • 821 kcal • Tag 5 kochen

6



schwarze Bohnen



Rüebl



Broccoli



Kokosmilch



Gewürzmischung „Hello Curry“



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Sesam



Frühlingszwiebel



Maizena



Limette, ungewachst



rote Peperoncini



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Mehl*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 2 grosse Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
schwarze Bohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Teriyakisauce 11 15	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Aprikosenchutney 9	1 x	25 g	1 x	50 g
Pflaumenmus	1 x	20 g	2 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Sesam 3	1 x	10 g	1 x	20 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Maizena	1 x	8 g	2 x	8 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 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. 760 g)
Brennwert	454 kJ/ 109 kcal	3436 kJ/ 821 kcal
Fett	5.19 g	39.30 g
– davon ges. Fettsäuren	2.37 g	17.93 g
Kohlenhydrate	11.05 g	83.60 g
– davon Zucker	3.90 g	29.49 g
Eiweiss	2.92 g	22.06 g
Salz	0.304 g	2.301 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.

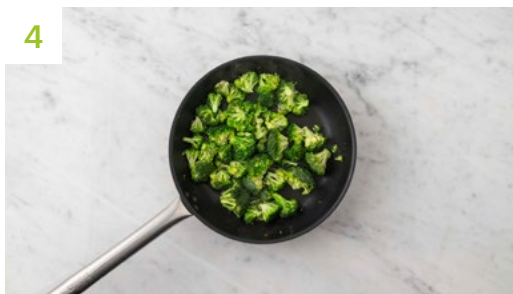
Allergene: 3) Sesamsamen 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

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



Für den Teig

In einer grossen Schüssel 80 ml [160 ml] **Kokosmilch**, 75 g [150 g] **Mehl***, „**Hello Curry**“, **Maizena**, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und eine Prise **Salz*** zu einer glatten Masse verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



Broccoli kochen

Broccoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch abziehen und hineinpressen.

Broccoli hinzufügen, Bratpfanninhalt mit 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen, Deckel aufsetzen und 4 – 6 Min. kochen, bis das **Wasser*** verkocht und der **Broccoli** gar, aber noch bissfest ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Füllung kochen

Bohnen durch ein Sieb abgiessen und mit **Wasser*** abspülen.

Danach **Bohnen** zusammen mit **Teriyakisauce**, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenmus** und restlicher **Kokosmilch** in einen kleinen Topf geben, vermengen und aufkochen lassen.

Anschliessend unter gelegentlichem Umrühren 6 – 8 Min. kochen, bis die **Sauce** sehr dickflüssig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren und am Ende die **Bohnen** beiseitestellen.



Salat zubereiten

Rüebli schälen und grob in die grosse Schüssel mit dem **Sesam** raffeln.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und ebenfalls in die grosse Schüssel geben.

Limette halbieren. **Rüebli**salat mit etwas **Limettensaft**, 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Salz*** abschmecken.

Peperoncini längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Topf mit den **schwarzen Bohnen** erneut 1 Min. erhitzen.



Omelettes backen

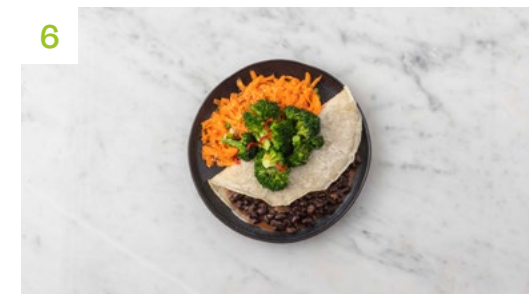
Sesam in einer grossen beschichteten Bratpfanne ca. 1 Min. rösten und in eine grosse Schüssel geben.

Aus dem **Teig** nacheinander 2 [4] dünne, grosse **Omelettes** backen.

Dazu in der Bratpfanne ca. 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Etwas **Teig** hineingeben und je Seite ca. 2 – 3 Min anbraten.

Tip: Omelett erst wenden, wenn dieser komplett durchgegart ist und anfängt, leicht zu bräunen, so reisst er nicht so leicht.



Anrichten

Omelettes auf Teller verteilen, mit den **Bohnen** füllen und wie ein **Omelett** zusammenklappen.

Broccoli darauf anrichten, **Rüebli**salat dazu reichen. Nach Belieben mit **Peperoncini** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Coconut curry omelette with bean filling

served with broccoli and carrot-and-sesame salad

Vegan 35–45 minutes • 821 kcal • Cook on day 5



Black beans



Carrots



Broccoli



Coconut milk



Flour



Teriyaki sauce

"Hello Curry" spice mix



Apricot chutney



Plum sauce



Garlic clove



Sesame seeds



Spring onion



Corn starch



Unwaxed lime



Red peperoncini



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, oil*, pepper*, salt*, flour*

Cooking utensils

1 large frying pan with lid, 2 large bowls, 1 small pot, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
"Hello Curry" spice mix	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Teriyaki sauce (11) (15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Apricot chutney (9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Plum sauce	1 x	20 g	2 x	20 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Sesame seeds (3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Spring onion	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Unwaxed lime	1 x	75 g**	1 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 760 g)
Calories	454 kJ/ 109 kcal	3436 kJ/ 821 kcal
Fat	5.19 g	39.30 g
- of which saturated fats	2.37 g	17.93 g
Carbohydrate	11.05 g	83.60 g
- of which sugar	3.90 g	29.49 g
Protein	2.92 g	22.06 g
Salt	0.304 g	2.301 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **(3)** Sesame seeds **(9)** Mustard **(11)** Soya **(15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



For the dough

In a large bowl, mix together 80 ml [160 ml] coconut milk, 75 g [150 g] flour, "Hello Curry", corn starch, 100 ml [200 ml] water* and a pinch of salt* until smooth and no lumps remain.



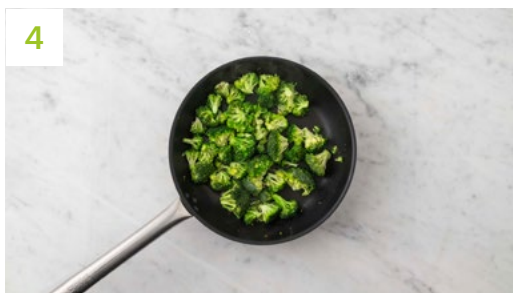
Cook the filling

Drain the beans through a sieve and rinse with water*. Then add the beans to a small pot along with the teriyaki sauce, apricot chutney, plum sauce and remaining coconut milk, mix and bring to the boil. Then cook for 6–8 min., stirring occasionally, until the sauce is very thick. Meanwhile, continue with the recipe, setting the beans aside at the end.



Make the omelettes

Toast the sesame seeds in a large non-stick frying pan for about 1 min. and transfer to a large bowl. Use the dough to make 2 [4] large, thin omelettes, one at a time. To do this, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan on a medium heat. Pour in a little of the dough and fry for 2–3 min. on each side. Tip: Don't turn the omelettes until they are completely cooked through and beginning to brown slightly. This way they are less likely to break.



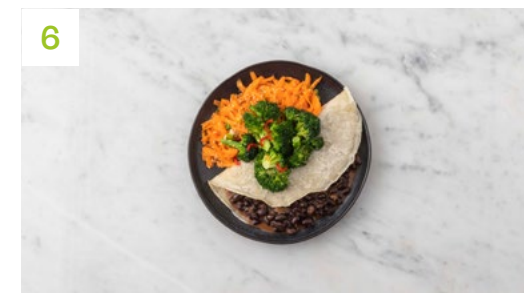
Cook the broccoli

Divide the broccoli into bite-sized florets. Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan. Peel the garlic and press it in. Add the broccoli, deglaze the contents of the frying pan with 50 ml [100 ml] water*, put the lid on and cook for 4–6 min. until the water* boils away and the broccoli is al dente. Season with salt* and pepper*.



Make the salad

Peel the carrots and roughly grate them into the large bowl with the sesame seeds. Cut the spring onions into thin rings and add to the large bowl. Cut the lime in half. Season the carrot salad with a little lime juice, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and salt*. Halve the peperoncini lengthways, remove the core, and cut the peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!). Heat up the pot with the black beans again for 1 min.



Serve

Apportion the omelettes onto plates, fill with beans and fold. Arrange the broccoli on top and serve with the carrot salad. Top with peperoncini to taste and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Crêpe au curry et à la noix de coco avec des haricots accompagnée de brocolis et d'une salade de carottes au sésame

Végétalien 35 – 45 minutes • 821 kcal • Consommer au 5e jour

6



Haricots noirs



Carottes



Brocoli



Lait de coco



Mélange d'épices « Hello Curry »



Sauce teriyaki



Chutney d'abricots



Compote de pruneaux



Gousse d'ail



Sésame



Oignons de printemps



Maïzena



Citron vert, non ciré



Piment rouge



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, poivre*, sel*, farine*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle, 2 saladiers, 1 petite casserole, 1 presse-ail, 1 verre-doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Mélange d'épices « Hello curry »	0,5 x 2 g**	1 x 2 g
Sauce teriyaki (11) (15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chutney d'abricots (9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Compote de pruneaux	1 x 20 g	2 x 20 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sésame (3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 760 g)
Valeur calorique	454 kJ/ 109 kcal	3436 kJ/ 821 kcal
Lipides	5,19 g	39,30 g
- dont acides gras saturés	2,37 g	17,93 g
Glucides	11,05 g	83,60 g
- dont sucre	3,90 g	29,49 g
Protéines	2,92 g	22,06 g
Sel	0,304 g	2,301 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 3) graines de sésame **(9)** moutarde **(11)** soja **(15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Pour la pâte

Dans un saladier, mélanger 80 ml [160 ml] de lait de coco, 75 g [150 g] de farine*, du « Hello Curry », la fécule de maïs, 100 ml [200 ml] d'eau* et une pincée de sel* jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux et jusqu'à obtenir une masse lisse.



Cuire la farce

Égoutter les haricots et le maïs dans une passoire et les rincer à l'eau*.

Mettre ensuite les haricots dans une petite casserole avec la sauce teriyaki, le chutney d'abricots, la compote de pruneaux et le reste du lait de coco, mélanger et porter à ébullition.

Cuire ensuite pendant 6 à 8 min en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce soit très épaisse.

Pendant ce temps, continuer la recette en réservant les haricots à la fin.



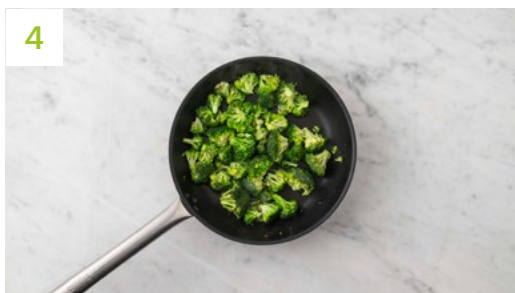
Cuire les crêpes

Faire griller les graines de sésame dans une grande poêle antiadhésive pendant env. 1 min et les mettre dans un saladier. Faire cuire successivement 2 [4] grandes crêpes fines avec la pâte.

Dans la poêle, faire chauffer env. 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen.

Mettre un peu de pâte et faire revenir env. 2 à 3 min de chaque côté.

Astuce : ne retournez la crêpe que lorsqu'elle est complètement cuite et commence à dorer légèrement. Ainsi, elle ne se déchire pas si facilement lorsque vous la retournez.



Faire cuire le brocoli

Découper le brocoli en petits bouquets.

Dans la grande poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Peler l'ail et le presser.

Ajouter le brocoli, déglacer le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau*, mettre un couvercle et faire cuire 4 à 6 min jusqu'à ce que l'eau* soit absorbée et que le brocoli soit cuit mais encore croquant. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer la salade

Éplucher les carottes et les râper grossièrement dans le saladier avec les graines de sésame. Couper les oignons de printemps en fines rondelles et les ajouter également dans le saladier. Couper en deux le citron vert. Assaisonner la salade de carottes avec un peu de jus de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile* et du sel*. Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en fines lamelles (attention : piquant !). Faire à nouveau chauffer la casserole avec les haricots noirs pendant 1 minute.



Dresser

Répartir les crêpes sur des assiettes, les remplir de haricots et les replier comme une omelette.

Dresser les brocolis dessus et les accompagner de salade de carottes.

Garnir de piments selon les goûts et déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

