

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

Vegan 30 Minuten • 667 kcal • Tag 5 kochen



würzige Dal-Sauce



Bohnen-Mix



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



stückige Tomaten



Kokosmilch



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Madras-Curry-Pulver



Mini-Fladenbrot



Koriander



Ingwerpaste

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
würzige Dal-Sauce 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Bohnen-Mix	1 x 380 g	2 x 380 g
Knoblauchzehe	3 x 4 g	6 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 g
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x 4 g	2 x 4 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

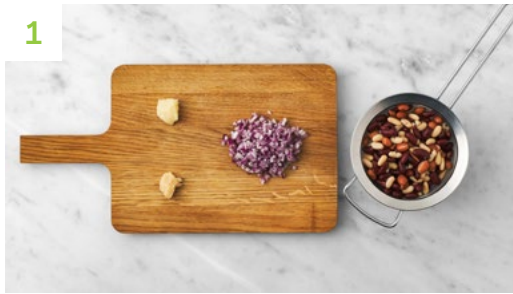
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	401 kJ/ 96 kcal	2791 kJ/ 667 kcal
Fett	3.6 g	24.9 g
- davon ges. Fettsäuren	2.8 g	19.3 g
Kohlenhydrate	11.2 g	77.8 g
- davon Zucker	3 g	20.8 g
Eiweiss	3.7 g	26 g
Salz	0.89 g	6.18 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!)



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 abgiessen und mit **Wasser** abspülen.



Curry fertigstellen

Koriander grob hacken.

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

Sauce bis zum Ende des Rezepts leicht köcheln lassen.

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

In einer kleinen Bratpfanne

1 EL [2 EL] **pflanzliche Margarine*** und restlichen

Knoblauch erhitzen, bis die **Margarine*** geschmolzen ist.



Currysauce anfangen

In einer grossen Bratpfanne

2 EL [4 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Zwiebeln 3 – 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.

Bohnen, Knoblauch, Ingwerpaste, „Hello Curry“, Madras Curry, 0.5 TL [1 TL] Salz*, Pfeffer* und 1 TL [2 TL] **Zucker*** in die Bratpfanne geben und 1 Min. mitbraten.

Mit **stückigen Tomaten, Dalsauce** und

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen. **Sauce** 10 – 15 Min. köcheln lassen.



Brot fertigstellen

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



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.



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Vegan dal makhani! Spicy Indian curry with beans and garlic flatbread

Vegan 30 minutes • 667 kcal • Cook on day 5

32



Spicy dal-sauce



Mixed beans



Garlic clove



Red onion



Chopped tomatoes



Coconut milk



“Hello Curry” spice mix



Madras curry powder



Mini flatbread



Coriander



Ginger paste

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt, sugar, pepper, vegetable stock powder

Cooking utensils

1 aluminium foil, 1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 small frying pan

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spicy dal sauce 10	1 x	160 g	1 x	320 g
Mixed beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Garlic clove	3 x	4 g	6 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
"Hello Curry" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Madras curry powder 9	1 x	4 g	2 x	4 g
Mini flatbread 3 15	1 x	150 g	2 x	150 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Ginger paste	1 x	10 g	2 x	10 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

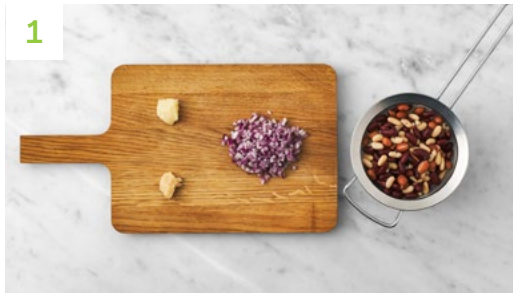
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 700 g)
Calories	401 kJ/96 kcal	2791 kJ/667 kcal
Fat	3.6 g	24.9 g
– of which saturated fats	2.8 g	19.3 g
Carbohydrate	11.2 g	77.8 g
– of which sugar	3 g	20.8 g
Protein	3.7 g	26 g
Salt	0.89 g	6.18 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 **10** Celery **15** Wheat

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



1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Finely grate the garlic. Set a knife-tip amount aside.

Finely dice the onion.

Drain the beans in a sieve and rinse with water*.



2 Start the curry sauce

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] vegetable margarine* in a large frying pan.

Fry the onions for 3–6 min. until golden brown.

Add the beans, garlic, ginger paste, "Hello Curry", madras curry powder, 0.5 tbsp. [1 tsp.] salt*, pepper* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and cook for another 1 min.

Deglaze with the chopped tomatoes, dal sauce and 4 g [8 g] vegetable stock powder*. Simmer the sauce for 10–15 min.



3 Prepare the bread

Remove the flatbread from the package and wrap it in aluminium foil.

Warm it up in the oven for 5–7 min.

Take the flatbread out of the oven and keep it warm in the foil.



4 Finish the curry

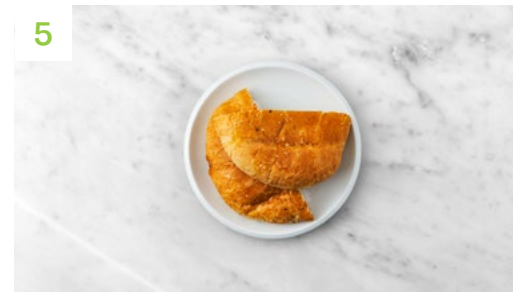
Coarsely chop the coriander.

Add the coconut milk and half of the coriander to the pan.

Gently simmer the sauce until the end of the recipe.

Season with salt*, pepper* and sugar*.

In a small frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] vegetable margarine* and the remaining garlic until the margarine* has melted.



5 Finish the bread

Take the flatbread out of the foil, halve it horizontally and drizzle with garlic margarine*. Season with salt*.



6 Serve

Apportion the dal makhani on deep plates. Arrange the flatbread along side. Garnish with the remaining coriander.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Curry indien Dal makhani! végétalien piquant avec des haricots et du pain plat à l'ail

Végétalien 30 minutes • 667 kcal • Cuisiner au 5e jour

32



Sauce dal épicée



Mélange de haricots



Gousse d'ail



Oignon rouge



Tomates en morceaux



Lait de coco



Mélange d'épices
« Hello curry »



Poudre de curry de Madras



Petit pain plat



Coriandre



Pâte de gingembre



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel, sucre, poivre, bouillon de légumes en poudre

Ustensiles de cuisine

1 feuille d'aluminium, 1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 petite poêle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Sauce dal épicée 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Mélange de haricots	1 x 380 g	2 x 380 g
Gousse d'ail	3 x 4 g	6 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 4 g	2 x 4 g
Petit pain plat 3) 15)	1 x 150 g	2 x 150 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pâte de gingembre	1 x 10 g	2 x 10 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.

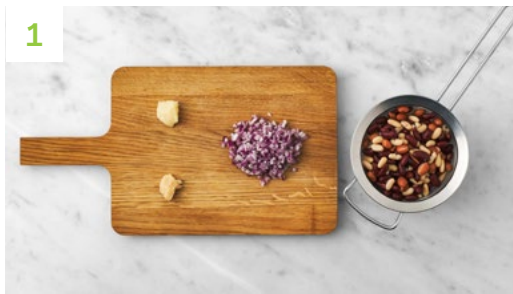
Valeurs nutritionnelles moyennes pour

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

	100 g	Portion (env. 700 g)
Valeur calorique	401 kJ/ 96 kcal	2791 kJ/ 667 kcal
Lipides	3.6 g	24.9 g
- dont acides gras saturés	2.8 g	19.3 g
Glucides	11.2 g	77.8 g
- dont sucre	3 g	20.8 g
Protéines	3.7 g	26 g
Sel	0.89 g	6.18 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 10) céleri 15) blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Râper finement l'ail. En réserver une pointe de couteau.

Couper l'oignon en petits dés.

Égoutter le mélange de haricots dans une passoire et les rincer à l'eau.



Terminer le curry

Hacher grossièrement la coriandre.

Ajouter le lait de coco et la moitié de la coriandre dans la poêle.

Laisser mijoter la sauce jusqu'à la fin de la recette.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et du sucre*.

Dans une petite poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine végétale* et le reste de l'ail jusqu'à ce que la margarine* ait fondu.



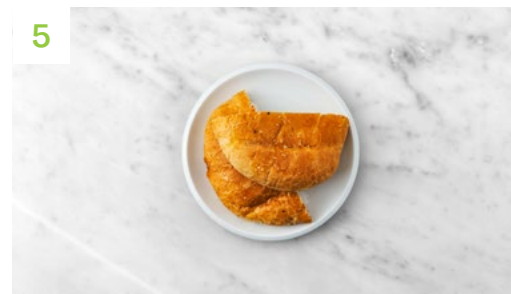
Commencer la sauce du curry

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] de margarine végétale*.

Faire revenir les oignons 3 à 6 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Dans la poêle, ajouter les haricots, l'ail, la pâte de gingembre, du « Hello Curry », du curry de Madras, 0,5 cc [1 cc] de sel*, du poivre* et 1 cc [2 cc] de sucre* et cuire le tout 1 min.

Déglacer avec les tomates en morceaux, la sauce dal et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*. Laisser mijoter la sauce 10 à 15 min.



Terminer le pain

Retirer le pain plat du papier d'aluminium, le couper en deux horizontalement et l'arroser de margarine* à l'ail. Ajouter du sel*.



Préparer le pain

Retirer le pain plat de l'emballage et l'envelopper dans du papier d'aluminium.

Faire réchauffer au four 5 à 7 min.

Retirer le pain plat du four et le garder au chaud sous le papier d'aluminium.



Dresser

Répartir le Dal makhani sur des assiettes creuses. Disposer le pain plat à côté. Saupoudrer du reste de coriandre.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

