

Currywurst Teller!

mit selbstgemachter Sauce und Peperoni-Bohnen Salat

Zeit Sparen 30 – 40 Minuten • 738 kcal • Tag 5 kochen



Cipollata-Bratwürstchen



Ciabatta-Brötli



Ketchup



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Curry“



rote Zwiebel



Peperoni multicolor



Cannellinibohnen



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Balsamicoessig*, Honig*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|---------------|-----------|
| Cipollata-Bratwürstchen 7) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Ciabatta-Brötli 15) 18) | 2 x 75 g | 4 x 75 g |
| Ketchup | 2 x 50 g | 4 x 50 g |
| Tomatenmark | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 1 x 6 g | 2 x 6 g |
| rote Zwiebel | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Peperoni multicolor | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Cannellinibohnen | 1 x 380 g | 2 x 380 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 0.5 x 10 ml** | 1 x 10 ml |

**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.)

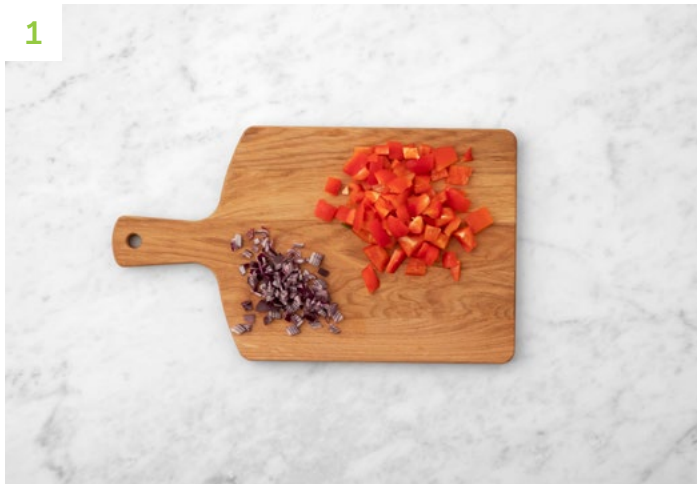
| | 100 g | Portion (ca. 570 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 543 kJ/ 130 kcal | 3086 kJ/ 738 kcal |
| Fett | 4.3 g | 24.7 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.6 g | 8.9 g |
| Kohlenhydrate | 15.4 g | 87.4 g |
| – davon Zucker | 4.2 g | 23.9 g |
| Eiweiss | 5.8 g | 32.8 g |
| Salz | 1.02 g | 5.81 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: **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen **18)** Roggen

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

1



2



3



Für das Ciabatta

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

Ciabattabrötli auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 10 – 15 Min. aufbacken.

Tipp: Du kannst die Brötli auch in den noch kalten Backofen geben, so sparst Du Zeit.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Zwiebel fein würfeln.

Peperoni halbieren, entkernen und grob würfeln.

Für die Currywurst

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

Bratwürstli darin 6 – 8 Min. rundum knusprig braten.

Währenddessen in einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Die Hälfte der **Zwiebeln**, drei Viertel „**Hello Curry**“ und **Tomatenmark** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig***, 1 TL [2 TL] **Honig***, **Ketchup** und 75 ml [150 ml] **Wasser*** ablöschen. Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Für den Salat

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

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, die Hälfte [gesamten] **Senf**, 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** zu einem **Dressing** vermengen.

Bohnen, **Peperoni** und restliche **Zwiebel** mit dem **Dressing** vermengen.

Currywurst nach Belieben in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit der **Sauce** und restlichen **Currypulver** vermengen. **Salat** und **Brötli** daneben anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [http://www.hellofresh.ch/freunde ein!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)



Curry sausage plates!

With homemade sauce and pepperoni beans salad

Save time 30–40 minutes • 738 kcal • Cook on day 5



Chipolata sausages



Ciabatta buns



Ketchup



Tomato purée



"Hello Curry" spice mix



Red onion



Mixed peppers



Cannellini beans



Medium-hot mustard



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, balsamic vinegar*, honey*, water*, salt*, pepper*, olive oil*, sugar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl,
1 large frying pan, 1 sieve and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|------------------------------|-------|---------|-----|-------|
| Chipolata sausages 7) | 1 x | 200 g | 2 x | 200 g |
| Ciabatta buns 15) 18) | 2 x | 75 g | 4 x | 75 g |
| Ketchup | 2 x | 50 g | 4 x | 50 g |
| Tomato purée | 1 x | 35 g | 2 x | 35 g |
| "Hello Curry" spice mix | 1 x | 6 g | 2 x | 6 g |
| Red onion | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Mixed peppers | 1 x | 180 g | 2 x | 180 g |
| Cannellini beans | 1 x | 380 g | 2 x | 380 g |
| Medium-hot mustard 9) | 0.5 x | 10 ml** | 1 x | 10 ml |

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

Average nutritional values per

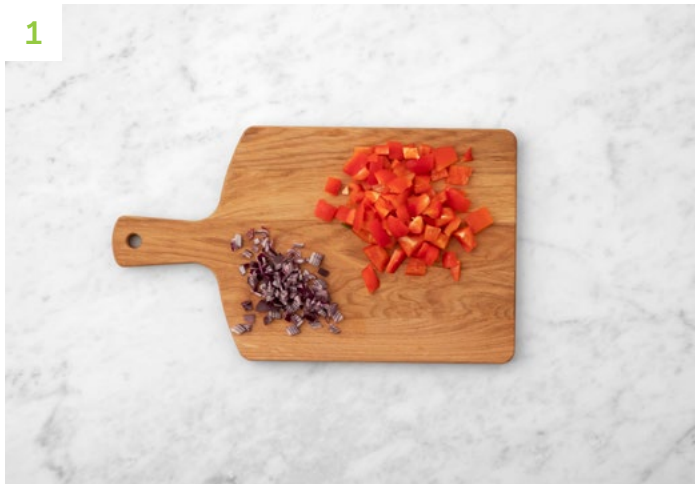
(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 570 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 543 kJ/130 kcal | 3086 kJ/738 kcal |
| Fat | 4.3 g | 24.7 g |
| – of which saturated fats | 1.6 g | 8.9 g |
| Carbohydrate | 15.4 g | 87.4 g |
| – of which sugar | 4.2 g | 23.9 g |
| Protein | 5.8 g | 32.8 g |
| Salt | 1.02 g | 5.81 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: **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **15)** Wheat **18)** Rye

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



For the ciabatta

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

Spread the sweet potato cubes on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 10–35 min.

Tip: *You can also put the bread rolls in the still cold oven, so you save time.*

Meanwhile, continue with the recipe.

Finely dice the onion.

Cut the peppers in half, remove the seeds and coarsely chop the peppers.

For the currywurst

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Fry the sausages for 6–8 min. until crispy all round.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a small pot.

Half the onions, three quarters of "Hello Curry" and tomato paste in it 2 – 3 min. sweat colorless.

Deglaze the contents of the pot with 1 tbsp [2 tbsp] balsamic vinegar*, 1 tsp [2 tsp] honey*, ketchup and 75 ml [150 ml] water*. Reduce the heat and gently simmer until the end of the recipe. Season with salt* and pepper*.

For the salad

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

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt*, pepper*, and a pinch of sugar* to make a dressing. Mix the beans, peppers and remaining onion with the dressing.

Cut the currywurst into pieces as desired, spread it on plates and mix with the sauce and the remaining curry powder. Arrange the creamy bacon and mushrooms and salad alongside and enjoy.

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/



Assiette de saucisse au curry !

avec sauce maison et salade de haricots et de poivron

Gain de temps 30 – 40 minutes • 738 kcal • Cuisiner au 5e jour



Mini chipolatas



Pains Ciabatta



Ketchup



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello curry »



Oignon rouge



Poivrons multicolores



Haricots blancs



Moutarde mi-forte



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, vinaigre balsamique*, miel*, eau*, sel*, poivre*, huile d'olive*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|----------------------------------|---------------|------------|
| Mini chipolatas 7) | 1 x 200 g | 2 x 200 g |
| Ciabatta 15) 18) | 2 x 75 g | 4 x 75 g |
| Ketchup | 2 x 50 g | 4 x 50 g |
| Concentré de tomates | 1 x 35 g | 2 x 35 g |
| Mélange d'épices « Hello curry » | 1 x 6 g | 2 x 6 g |
| Oignon rouge | 1 x 80 g | 2 x 80 g |
| Poivrons multicolores | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Haricots blancs | 1 x 380 g | 2 x 380 g |
| Moutarde mi-forte 9) | 0,5 x 10 ml** | 1 x 10 ml |

**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)

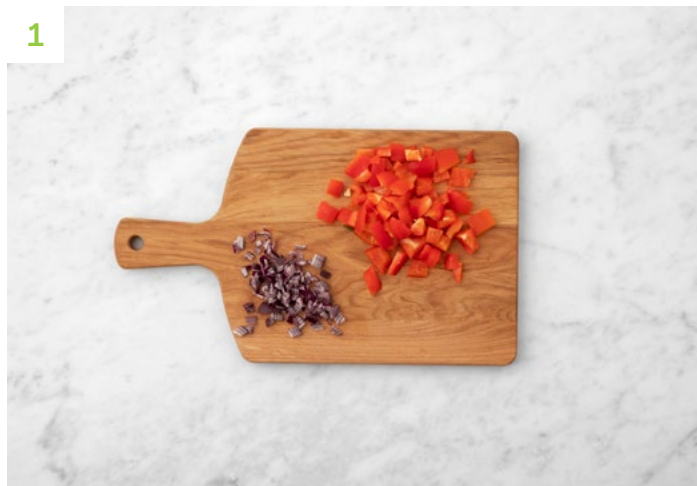
| | 100 g | Portion (env. 570 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 543 kJ/ 130 kcal | 3086 kJ/ 738 kcal |
| Lipides | 4,3 g | 24,7 g |
| - dont acides gras saturés | 1,6 g | 8,9 g |
| Glucides | 15,4 g | 87,4 g |
| - dont sucre | 4,2 g | 23,9 g |
| Protéines | 5,8 g | 32,8 g |
| Sel | 1,02 g | 5,81 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 : 7) lait (comprenant du lactose) 9) moutarde 15) blé 18) seigle

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

1



2



3



Pour la ciabatta

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

Placer les pains Ciabatta sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 10 à 15 min.

Astuce : Vous pouvez également mettre les pains dans le four encore froid, pour gagner du temps.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Couper l'oignon en petits dés.

Couper le poivron en deux, retirer les graines et le couper grossièrement.

Pour la saucisse au curry

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

Y faire revenir les chipolatas pendant 6 à 8 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes sur toute la surface.

Pendant ce temps, dans une petite casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire suer la moitié des oignons, les trois quarts du mélange « Hello Curry » et le concentré de tomates pendant 2 à 3 minutes, sans coloration.

Déglacer le contenu de la casserole avec 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique*, 1 cc [2 cc] de miel*, le ketchup et 75 ml [150 ml] d'eau*. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à la fin de la recette. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Pour la salade

Égoutter les haricots blancs dans une passoire et les rincer à l'eau.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, la moitié de [toute] la moutarde, 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une vinaigrette. Mélanger les haricots, les poivrons et le reste de l'oignon avec la vinaigrette.

Couper la saucisse au curry en petits bouts, selon vos goûts, les répartir sur des assiettes et garnir de sauce et du reste de curry. Disposer la salade et les pains à côté et déguster.

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/

