

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

Vegan Klimaheld 35 – 45 Minuten • 892 kcal • Tag 5 kochen



schwarze Bohnen



Rüebl



Broccoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Limette, vegan



Kokosmilch



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenkonfitüre



Sesamsamen



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Mehl\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 2 grosse Schüssel, 1 Messbecher, 1 Sieb, 1 kleiner Topf und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 390 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Limette, vegan	1 x 75 g**	1 x 75 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Teriyakisauce <b>(11) 15)</b>	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Aprikosenchutney <b>9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Pflaumenkonfitüre	1 x 20 g	2 x 20 g
Sesamsamen <b>3)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	0.5 x 2 g**	1 x 2 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. 790 g)
Brennwert	471 kJ/ 113 kcal	3734 kJ/ 892 kcal
Fett	5.8 g	45.6 g
- davon ges. Fettsäuren	2.9 g	22.6 g
Kohlenhydrate	10.8 g	85.2 g
- davon Zucker	3.1 g	24.8 g
Eiweiss	3.7 g	29.1 g
Salz	0.3 g	2.38 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.

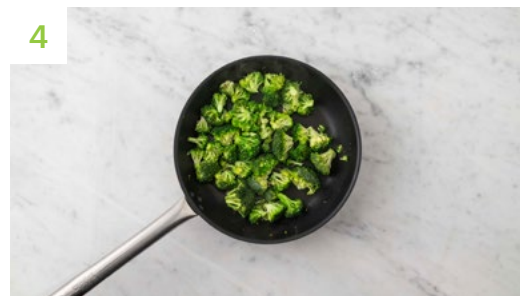
**Allergene:** 3) Sesamsamen 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

(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**, „Hello Curry“, 100 g [200 g] **Mehl\***, 120 ml [240 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, **Bratpfanneneinhalt** 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 fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Füllung kochen

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

Danach **Bohnen** zusammen mit **Teriyakisauce**, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenkonfi** und restlicher **Kokosmilch** in einem kleinen Topf 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** nach Belieben 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.

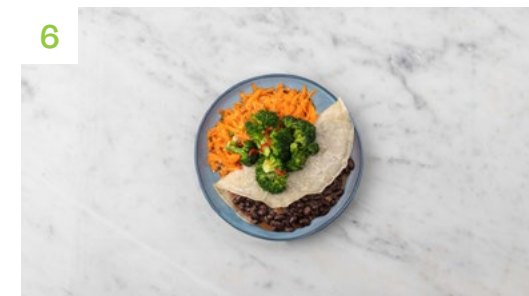


## Omelettes backen

In einer grossen Bratpfanne **Sesam** ca. 1 Min. rösten, danach 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 mittelhoher Hitze erwärmen. Etwas **Teig** hineingeben und je Seite ca. 2 – 3 Min anbraten.

**Tip:** Sobald der **Teig** in der Bratpfanne ist, schwenken, damit er gleichmässig verteilt wird. Omelett erst wenden, wenn es vollständig durchgegart ist.



## 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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

