

Veganes Dal Makhani: Pikantes Bohnen-Curry mit Knoblauch-Fladenbrot und Koriander

Vegan 30 – 40 Minuten • 675 kcal • Tag 5 kochen



-  Bohnen-Mix
-  Mini-Fladenbrot
-  Kokosmilch
-  würzige Dal-Sauce
-  stückige Tomaten
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Ingwerpaste
-  Koriander
-  Madras-Curry-Pulver
-  Gewürzmischung „Hello Curry“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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
Bohnen-Mix	1 x 380 g	2 x 380 g
Mini-Fladenbrot 3 15	1 x 150 g	2 x 150 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
würzige Dal-Sauce 10	1 x 160 g	1 x 320 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	3 x 4 g	6 x 4 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Madras-Curry-Pulver 9	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 4 g	2 x 4 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	406 kJ/ 97 kcal	2823 kJ/ 675 kcal
Fett	3.6 g	25.2 g
- davon ges. Fettsäuren	2.8 g	19.4 g
Kohlenhydrate	11.3 g	78.7 g
- davon Zucker	3.1 g	21.5 g
Eiweiss	3.8 g	26.3 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!

