

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

Vegan 30 – 40 Minuten • 671 kcal • Tag 5 kochen



würzige Dalsoße



Bohnen-Mix



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



stückige Tomaten



Kokosmilch



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Madras-Curry-Pulver



Gemüsebrühpulver



Mini-Fladenbrot



Koriander



Ingwerpaste

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Zucker\*, Pfeffer\*, pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

1 Aluminiumfolie, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
würzige Dalsoße <b>10)</b>	160 g	240 g	320 g
Bohnen-Mix	380 g	570 g**	760 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	3	5	6
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Madras-Curry-Pulver <b>9)</b>	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	150 g	300 g	300 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Ingwerpaste	10 g	20 g	20 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	404 kJ/96 kcal	2808 kJ/671 kcal
Fett	3,6 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	19,3 g
Kohlenhydrate	11,3 g	78,3 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	3,8 g	26,2 g
Salz	1,03 g	7,18 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!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



## 1 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.



## 4 Curry fertigstellen

**Koriander** grob hacken.

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

**Soße** bis zum Ende des Rezepts leicht köcheln lassen.

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

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine\*** und restlichen **Knoblauch** erhitzen, bis die **Margarine\*** geschmolzen ist.



## 2 Currysoße anfangen

In einer großen Pfanne 2 EL [3 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 [0,75 TL | 1 TL] **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** in die Pfanne geben und 1 Min. mitbraten.

Mit **stückigen Tomaten, Dalsoße** und **Gemüsebrühe** ablöschen. **Soße** 10 – 15 Min. köcheln lassen.



## 5 Brot fertigstellen

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



## 3 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.



## 6 Anrichten

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

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

