

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

Vegan Klimaheld 35 – 45 Minuten • 833 kcal • Tag 5 kochen



schwarze Bohnen



Rüebl



Broccoli



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Limette, ungewachst



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 390 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, ungewachst	1 x 75 g**	1 x 75 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Teriyakisauce (11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Aprikosenchutney 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pflaumenkonfitüre	1 x 20 g	2 x 20 g
Sesamsamen 3)	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. 760 g)
Brennwert	460 kJ/ 110 kcal	3484 kJ/ 833 kcal
Fett	5.3 g	40.2 g
- davon ges. Fettsäuren	2.4 g	18.2 g
Kohlenhydrate	11.1 g	84 g
- davon Zucker	3.2 g	24.4 g
Eiweiss	3.8 g	28.8 g
Salz	0.31 g	2.37 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.

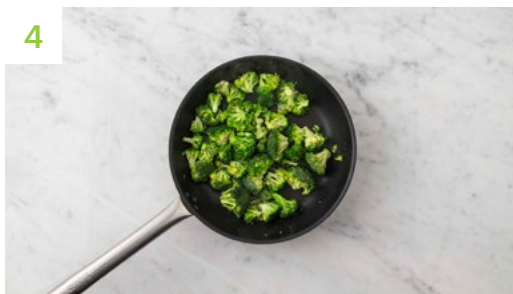
Allergene: 3) Sesamsamen 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

(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 1 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 fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Füllung kochen

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

Danach **Bohnen** zusammen mit **Teriyakisauce**, **Aprikosenchutney**, **Pflaumenmus** 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.

Rüeblisalat 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.

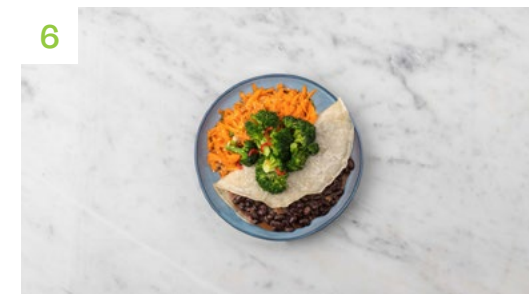


Omelettes backen

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.

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



Anrichten

Omelett 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!



Coconut curry pancake with bean filling

served with broccoli and carrot-and-sesame salad

Vegan Eco-friendly 35–45 minutes • 833 kcal • Cook on day 5



Black beans



Carrots



Broccoli



Spring onion



Garlic clove



Red peperoncini



Unwaxed lime



Coconut milk



Teriyaki sauce



Apricot chutney



Plum jam



Sesame seeds



“Hello Curry” spice mix



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Pepper*, flour*, water*, oil*, salt*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 vegetable grater, 2 large bowls, 1 measuring jug, 1 sieve, 1 small pot and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Black beans	1 x 390 g	2 x 390 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Spring onion	1 x 15–35 g	2 x 15–35 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Unwaxed lime	1 x 75 g**	1 x 75 g
Coconut milk	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Teriyaki sauce 11 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Apricot chutney 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Plum jam	1 x 20 g	2 x 20 g
Sesame seeds 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
“Hello Curry” spice mix	0.5 x 2 g**	1 x 2 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. 760 g)
Calories	460 kJ/110 kcal	3484 kJ/833 kcal
Fat	5.3 g	40.2 g
– of which saturated fats	2.4 g	18.2 g
Carbohydrate	11.1 g	84 g
– of which sugar	3.2 g	24.4 g
Protein	3.8 g	28.8 g
Salt	0.31 g	2.37 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 **11**) Soya **15**) Wheat

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



For the batter

In a large bowl, mix 80 ml [160 ml] coconut milk, “Hello Curry”, 100 g [200 g] flour, 120 ml [240 ml] water* and a pinch of salt* to a smooth batter without any lumps.



Cook the filling

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

Then mix the beans with the teriyaki sauce, apricot chutney, plum sauce and remaining coconut milk in a small pot and bring to the boil. Then cook, stirring occasionally, for 6–8 min. until the sauce is very thick.

Meanwhile, continue with the recipe, setting the beans aside at the end.

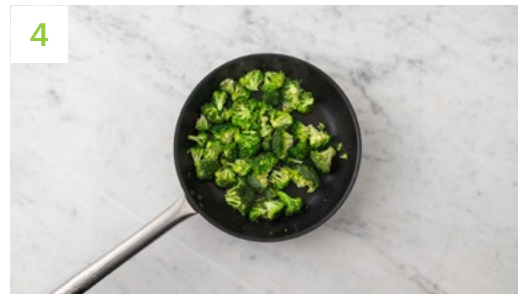


Make the pancakes

Toast the sesame seeds in a large frying pan for about 1 min. and then transfer to a large bowl.

Use the dough to make 2 [4] large, thin pancakes, one at a time. To do this, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan on a medium heat. Pour in some of the batter and fry for 2–3 min. on each side.

Tip: As soon as the batter is in the pan, swirl it so that it is evenly distributed. Don't turn the pancake over until it is cooked through.



Cook the broccoli

Divide the broccoli into bite-sized florets.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the large frying pan.

Peel the garlic and press it in.

Add the broccoli, deglaze the pan with 50 ml [100 ml] water*, put the lid on and cook for 4–6 min. until the water boils away and the broccoli is al dente. Season with salt* and pepper*.



Make the salad

Peel the carrots if you prefer and coarsely grate them into the large bowl with the sesame seeds.

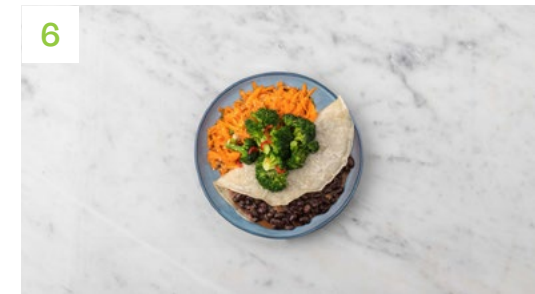
Cut the spring onions into thin rings and add to the large bowl.

Cut the lime in half.

Season the carrot salad with a little lime juice, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and salt*.

Halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and cut the halves into thin strips (warning: spicy!).

Heat up the pot with the black beans again for 1 min.



Serve

Apportion the pancakes onto plates, fill with beans and fold.

Arrange the broccoli on top and serve with the carrot salad.

Top with peperoncini to taste and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

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



Crêpes curry et noix de coco garnies de haricots, accompagnées de brocolis et d'une salade de carottes au sésame

Végétalien Écologique 35 – 45 minutes • 833 kcal • Cuisiner au 5e jour



Haricots noirs



Carottes



Brocolis



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Piment rouge



Citron vert, non ciré



Lait de coco



Sauce teriyaki



Chutney d'abricots



Confiture de prunes



Graines de sésame



Mélange d'épices « Hello curry »



C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, farine*, eau*, huile*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 râpe à légumes, 2 saladiers 1 verre mesureur, 1 passoire, 1 petite casserole et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Haricots noirs	1 x 390 g	2 x 390 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignon de printemps	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sauce teriyaki (11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chutney d'abricot 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Confiture de prunes	1 x 20 g	2 x 20 g
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello curry »	0,5 x 2 g**	1 x 2 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. 760 g)
Valeur calorique	460 kJ/ 110 kcal	3484 kJ/ 833 kcal
Lipides	5,3 g	40,2 g
- dont acides gras saturés	2,4 g	18,2 g
Glucides	11,1 g	84 g
- dont sucre	3,2 g	24,4 g
Protéines	3,8 g	28,8 g
Sel	0,31 g	2,37 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.

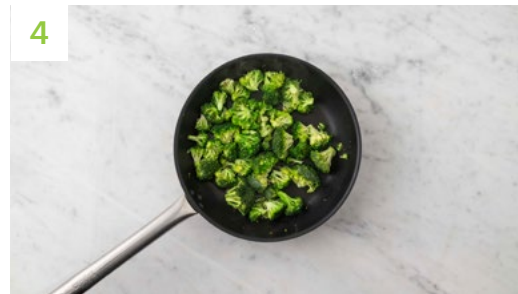
Allergènes : 3) graines de sésame 9) moutarde 11) soja 15) blé

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



Pour la pâte

Dans un saladier, mélanger 80 ml [160 ml] de lait de coco, le mélange « Hello Curry », 100 g [200 g] de farine*, 120 ml [240 ml] d'eau* et 1 pincée de sel* jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux et jusqu'à obtenir une masse lisse.



Faire cuire le brocoli

Découper le brocoli en petits bouquets.

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

Peler l'ail et le presser.

Ajouter le brocoli, déglacer le contenu de la poêle avec 50 ml [100 ml] d'eau*, mettre un couvercle et faire cuire 4 à 6 min jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que le brocoli soit cuit mais encore croquant. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



Cuire la farce

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

Mettre ensuite les haricots dans une petite casserole avec la sauce teriyaki, le chutney d'abricots, la compote de pruneaux et le reste du lait de coco, mélanger et porter à ébullition. Cuire ensuite pendant 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce soit très épaisse.

Pendant ce temps, continuer la recette en réservant les haricots à la fin.



Préparer la salade

Selon les goûts, éplucher les carottes et les râper grossièrement dans le saladier avec le sésame.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles et les ajouter également dans le saladier.

Couper les citrons verts en deux. Assaisonner la salade de carottes avec un peu de jus de citron vert, 1 cs [2 cs] d'huile* et du sel*. Couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en fines lamelles (attention : piquant !).

Faire à nouveau chauffer la casserole avec les haricots noirs pendant 1 minute.

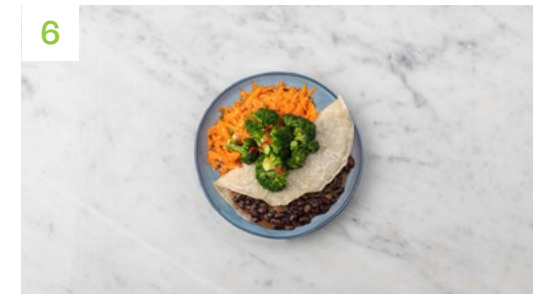


Cuire les crêpes

Faire griller les graines de sésame dans une grande poêle antiadhésive pendant env. 1 min et les mettre dans un saladier.

Faire cuire successivement 2 [4] crêpes fines obtenues avec la pâte. Pour cela, faire chauffer dans la poêle env. 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. Mettre un peu de pâte et faire revenir env. 2 à 3 min de chaque côté.

Astuce : Dès que la pâte est dans la poêle, la répartir uniformément en faisant bouger la poêle. Ne pas retourner la crêpe tant qu'elle n'est pas complètement cuite.



Dresser

Répartir les crêpes sur des assiettes, les remplir de haricots et les replier comme une omelette.

Dresser les brocolis dessus et les accompagner de salade de carottes.

Garnir de piments selon les goûts 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/

