

# Selbst gemachtes Naan-Brot mit würzigem Blumenkohl-Linsen-Curry

Viel Gemüse Vegetarisch 35 - 45 Min • 740 kcal



17



Naturjoghurt aus  
Saland



Backpulver



würzige Dal-Sauce



Koriander



braune Linsen



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Weizenmehl



Blumenkohlrösche  
n und gehobelte  
Rüebli



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Butter\*, Salz\*, Zucker\*, Pfeffer\*

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x	75 g	4 x	75 g
Backpulver	1 x	4 g	2 x	4 g
würzige Dal-Sauce 10)	1 x	160 g	2 x	160 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	10 g
braune Linsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Weizenmehl 15) 13)	3 x	50 g	5 x	50 g
Blumenkohlröschen und gehobelte Rüebli	1 x	200 g	2 x	200 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. 610 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	3098 kJ/740 kcal
Fett	3,6 g	21,9 g
- davon ges. Fettsäuren	2,5 g	15,3 g
Kohlenhydrate	17,1 g	104,3 g
- davon Zucker	3,2 g	19,3 g
Eiweiß	4,1 g	25,1 g
Salz	1,19 g	7,25 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) 10) Sellerie 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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



### 1 Für den Naan-Teig

In einer grossen Schüssel die Hälfte vom Joghurt, 25 ml [50 ml] Wasser\*, 2 EL [4 EL] Öl\*, 0.5 TL [1 TL] Salz\*, Zucker\* und Backpulver vermengen. 125 g [250 g] Mehl hinzugeben und zu einem klebrigen Teig vermengen. Teig auf eine stark bemehlte Oberfläche geben, etwas durchkneten und in 4 [8] Stücke aufteilen. Teigstücke mit einem Nudelholz 0.5 cm dünn ausrollen.



### 2 Gemüse schneiden

Zwiebel fein hacken.  
Knoblauch fein hacken.  
Kräuter fein hacken.  
Linsen in ein Sieb giessen und mit Wasser abspülen.



### 3 Naan-Brote backen

In einer grossen Bratpfanne etwas Butter\* bei mittlerer Temperatur erhitzen. Naan darin 3 – 4 Min. je Seite goldbraun backen.  
Brote in Alufolie einwickeln und warmhalten.



### 4 Curry anfangen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] Öl\* erhitzen. Blumenkohl-Mix, Zwiebeln und Knoblauch 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis das Gemüse etwas Farbe bekommen hat.



### 5 Curry vollenden

Topfinhalt mit würziger Dalsauce, Linsen, 200 ml [400 ml] Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\* und Zucker\* ablöschen. Curry 5 – 7 Min. köcheln lassen. Mit 1 EL [2 EL] Butter\* und der Hälfte der Kräuter verfeinern und mit Salz\*, Pfeffer\* und Zucker\* abschmecken.



### 6 Anrichten

Curry auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem Joghurt beträufeln und mit den restlichen Kräutern garnieren. Zusammen mit dem selbstgemachten Naan 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!

