







Freude am Kochen-
einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW47
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

Indischer Gemüse-Linsen-Eintopf mit Peperoni und Tomaten

Es ist wieder Zeit für einen herbstlich-bunten Gemüse-Eintopf. Frisches Gemüse liefert Dir die extra Portion Vitamine, die Du bei dem Wetter dringend brauchst, und zaubert Dir ausserdem Farbe in Deinen Küchenalltag. Lass Dir unseren kulinarischen Ausflug nach Indien schmecken!



50 min.



Stufe 2



veggie



Linsen



Basmatireis



Peperoni



Tomate



Frühlingszwiebel



Kokosmilch



Limette



Zwiebel



Curry-Paste

| Zutaten in Deiner Box* | 2 Personen | 4 Personen |
|------------------------|------------|------------|
| Linsen | 100 g | 200 g |
| Basmatireis | 150 g | 300 g |
| Peperoni, rot | 1 | 2 |
| Tomate | 2 | 4 |
| Frühlingszwiebel | 1 | 2 |
| Kokosmilch | 150 ml | 300 ml |
| Limette | 1/2 | 1 |
| Zwiebel | 1 | 2 |
| gelbe Curry-Paste 15) | 25 g | 50 g |

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 668 kcal
 Kohlenhydrate: 109 g
 Fett: 11 g, Eiweiss: 27 g
 Ballaststoffe: 14 g

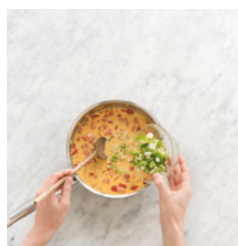
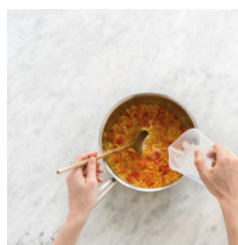
Gut im Haus zu haben

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), grosser Topf

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche Zutaten Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter Unsere Lieferanten.



Vorbereitung: Limette und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.



1 Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst (so wird der Reis fluffiger). Einen kleinen Topf mit 300 ml kochendem Wasser füllen, salzen, aufkochen lassen, Reis einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. zugedeckt ruhen lassen.

2 Währenddessen: Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Tomaten grob hacken. Peperoni fein würfeln. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.

3 1 TL Öl in einem grossen Topf erwärmen. Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze ca. 8–10 Min. langsam glasig dünsten. Je nach gewünschter Schärfe ½–1 EL Curry-Paste zugeben und ca. 2 Min. anbraten, bis alles duftet. Peperoniwürfel zugeben. Linsen zugeben und 1 weitere Min. braten. Mit Kokosmilch und 250 ml Wasser ablöschen. Nach ca. 5 Min. der Garzeit Tomatenstücke zufügen. Nun noch 25–30 Min. weiterköcheln lassen, bis die Linsen die gewünschte Konsistenz erreicht haben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 In der Zwischenzeit: Limette fein abreiben. Dann ein ¼ der Limette entsaften und den Rest in feine Spalten schneiden. Linsen-Gemüse-Eintopf nach der Garzeit vom Herd nehmen. Limettensaft und Frühlingszwiebelringe unterrühren.

5 Basmatireis mit einer Gabel auflockern und anschliessend auf Teller verteilen. Gemüse-Linsen-Eintopf darauf anrichten, nach Belieben mit etwas Limettenabrieb bestreuen und mit Limettenspalten geniessen.