



INDISCHES DAL MIT BUTTERNAAN

Ofengemüse und Minzdip



TIKKA-MASALA

Diese Gewürzpaste bringt Dir schnell die Vielfalt Indiens auf den Teller. Knoblauch, Ingwer, Koriander, rote Chili, Tomaten und Zwiebeln sorgen für den einzigartigen Geschmack.



Süßkartoffel



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Tikka-Masala-Paste



stückige Tomaten



Naan-Brot



Rote Linsen



Petersilie



Crème fraîche



Zwiebel



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe

30–40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fisch** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem **Backbleche**, **Backpapier**, **grossen Topf** mit **Deckel**, **Stabmixer**, **Sieb**, und **kleine Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. **Süsskartoffel** schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in dünne Spalten schneiden. **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Auf der mittleren Schiene im Backofen für 20 – 25 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



4 NAAN-BROT AUFBACKEN

Kräuter getrennt voneinander fein hacken. In einer kleinen Schüssel Hälfte der **Crème fraîche** mit gehackter **Minze** verrühren. Dip mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. In einer zweiten kleinen Schüssel weiche **Butter** mit der **Petersilie** mischen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 GEMÜSE BRATEN

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und grob hacken.

Linsen in ein Sieb geben und unter fliessendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft. In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Weisse **Frühlingszwiebelringe**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.



5 CURRY VERFEINERN

Naan-Brote mit der **Petersilienbutter** bestreichen. In den letzten 5 Min. der Ofengarzeit **Naan-Brote** auf dem Backblech zum **Ofengemüse** geben und aufbacken, bis die 20 g [40 g] **Butter*** zerschmolzen ist. **Suppe** mit der restlichen **Crème fraîche** im Topf mit einem Stabmixer pürieren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 PASTE ZUFÜGEN

Tikka-Masala-Paste und **Linsen** zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **stückigen Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** und 400 ml [800 ml] **Wasser*** ablöschen und 15 – 20 Min. zugedeckt köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind.

★ **TIPP:** Wenn die Suppe zu dick ist, gib einen Schluck Wasser dazu.



6 ANRICHTEN

Linsensuppe auf Schüsseln verteilen. **Ofengemüse** darauf verteilen und nach Belieben mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und **Minzdip** toppen. Zusammen mit einem **Stück Butter-Naan** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	300 g	1 x	675 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Tikka-Masala-Paste	1 x	40 g	2 x	40 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Naan-Brot 1)	2 x	120 g	4 x	120 g
Rote Linsen	1 x	75 g	1 x	150 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Öl* für Schritt 1, und 2	je 1 EL		je 2 EL	
Gemüsebouillon* für Schritt 3	4 g		8 g	
Wasser* für Schritt 3	400 ml		800 ml	
Butter* für Schritt 5	20 g		40 g	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
Ⓞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	413 kJ/99 kcal	4.174 kJ/998 kcal
Fett	2.98 g	30.11 g
– davon ges. Fettsäuren	0.23 g	2.30 g
Kohlenhydrate	14.42 g	145.68 g
– davon Zucker	2.82 g	28.53 g
Eiweiss	3.10 g	31.34 g
Salz	0.68 g	6.94 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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



INDIAN DAL WITH BUTTER NAAN, baked vegetables and mint dip



TIKKA MASALA

In a flash, this spicy paste brings the variety of India to your plate. Garlic, ginger, coriander, red chilli, tomatoes and onions ensure its unique taste.



Sweet potato



Courgette



Red pointed pepper



Tikka masala paste



Chunky tomatoes



Naan bread



Red lentils



Parsley



Crème fraîche



Onion



Spring onion



Garlic cloves

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Veggie



DAL INDIEN AVEC NAAN AU BEURRE, légumes au four et sauce à la menthe



TIKKA MASALA

Cette pâte épicée apporte toute la diversité de saveurs de l'Inde dans votre assiette. L'ail, le gingembre, la coriandre, le piment rouge, les tomates et les oignons rendent cette pâte savoureuse.



Patate douce



Courgette



Poivron long rouge



Pâte Tikka Masala



Tomates en morceaux



Pain naan



Lentilles corail



Persil



Crème fraîche



Oignon



Oignon de printemps



Gousse d'ail

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

