

Indisches Dal mit Butter-Chapati Brot dazu Ofengemüse

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.820 kJ/1.152 kcal • Tag 3 kochen

12



Süßkartoffeln



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Tikka Masala-Paste



stückige Tomaten



Chapati-Brot



Rote Linsen



Petersilie



Crème Fraîche



Zwiebel



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Butter*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse, Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseschäler, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Sieb, und 2 kleine Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Tikka Masala-Paste 10	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Chapati-Brot 1	2 x 75 g	4 x 75 g
Rote Linsen	1 x 75 g	1 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème Fraîche 5	1 x 200 g	2 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
Wasser* für Schritt 3	400 ml	800 ml
Gemüsebouillon* für Schritt 3	6 g	12 g
Butter* für Schritt 4	2 EL	4 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	4.820 kJ/1.152 kcal
Fett	5.55 g	60.11 g
- davon ges. Fettsäuren	0.73 g	7.93 g
Kohlenhydrate	11.14 g	120.68 g
- davon Zucker	2.83 g	30.62 g
Eiweiss	2.55 g	27.59 g
Salz	0.272 g	2.950 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 : 1 Glutenhaltiges Getreide **5** Milch **10** Soja.



Gemüse schneiden

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.



Topping vorbereiten

Kräuter getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel die Hälfte der **Crème fraîche** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer zweiten kleinen Schüssel 2 EL [4 EL] **weiche Butter*** mit der **Petersilie** mischen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



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.



Curry verfeinern

Chapati-Brote mit der **Petersilienbutter** bestreichen. In den letzten 3 Min. der Ofengarzeit **Chapati-Brote** auf dem Backblech zum **Ofengemüse** geben und aufbacken, bis die **Butter** zerschmolzen ist.

Suppe mit der **restlichen Crème Fraîche** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Paste zufügen

Tikka-Masala-Paste und **Linsen** zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit stückigen **Tomaten**, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver*** 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.



Anrichten

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

En Guete!

Indian dal with buttered chapati bread

served with baked vegetables

Vegetarian 30 – 40 minutes • 4.820 kj/1.152 kcal • Cook on day 3

12



Sweet potatoes



Courgette



Red pointed pepper



Tikka masala paste



Chunky tomatoes



Chapati bread



Red lentils



Parsley



Crème fraîche



Onion



Spring onion



Garlic cloves

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, butter*, oil*, pepper*, salt*, water*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable peeler, 1 large pot with lid, 1 sieve and 2 small bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Tikka masala paste 10	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Chapati bread 1	2 x 75 g	4 x 75 g
Red lentils	1 x 75 g	1 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche 5	1 x 200 g**	2 x 200 g**
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Oil* for steps 1 and 2	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Water* for step 3	400 ml	800 ml
Vegetable stock* for step 3	6 g	12 g
Butter* for step 4	2 tbsp.	4 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	445 kJ/106 kcal	4.820 kJ/1.152 kcal
Fat	5.55 g	60.11 g
- incl. saturated fats	0.73 g	7.93 g
Carbohydrate	11.14 g	120.68 g
- incl. sugar	2.83 g	30.62 g
Protein	2.55 g	27.59 g
Salt	0.272 g	2.950 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: 1) Cereals containing gluten 5) Milk 10) Soya.



1 Chop vegetables

Peel the **sweet potatoes** and cut into approx. 2 cm cubes.

Cut the ends off the **courgette**, halve **courgette** lengthways and slice into half-moons approx. 1 cm thick.

Cut the **pepper** in half, remove the core, and cut the **pepper halves** into thin wedges.

Spread the **vegetables** on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper***. Bake on the middle shelf of the oven for 20-25 min. until the **sweet potato** cubes are soft.



4 Prepare topping

Finely chop the **herbs** separately.

Season half of the **crème fraîche** with **salt*** and **pepper*** in a small bowl.

Mix 2 tbsp. [4 tbsp.] **soft butter*** with the **parsley** in a second small bowl. Season with a little **salt*** and **pepper***.



2 Fry vegetables

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep separate.

Peel and roughly chop the **onion** and **garlic**.

Put **lentils** in a sieve and rinse with **running water** until it runs clear. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large pot. Sauté white **spring onion** rings, **onion** and **garlic** for approx. 1 min. until glazed.



5 Refine curry

Brush the **chapati breads** with the **parsley butter**. In the last 3 min. of the oven cooking time, add **chapati breads** to the **baked vegetables** on the baking tray and crisp them up until the **butter** has melted.

Mix soup with the rest of the **crème fraîche** and season with **salt*** and **pepper***.



3 Add paste

Add **tikka masala paste** and **lentils** and stir-fry for approx. 1 min. until everything smells good. Deglaze with **chunky tomatoes**, 6 g [12 g] **vegetable stock powder*** and 400 ml [800 ml] **water***, then cover and simmer for 15-20 min. until the **lentils** are soft.

Tip: If the soup gets too thick, add a sip of water.



6 Serve

Apportion **lentil soup** into bowls. Top with **baked vegetables**, sprinkle with green **spring onion** rings according to taste, then top with **dip**. Enjoy with a piece of the **buttered chapati**.

Bon appetit!

Dal indien avec du pain chapati au beurre servi avec des légumes au four

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.820 kj/1 152 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Patate douce



Courgette



Poivron long rouge



Pâte tikka masala



Tomates en morceaux



Pain chapati



Lentilles rouges



Persil



Crème fraîche



Oignon



Oignon de printemps



Gousse d'ail

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, beurre*,
huile*, poivre*, sel*, eau*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 économe, 1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 2 petits saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Poivrons longs rouges	1 x 100 g	2 x 100 g
Pâte tikka masala 10)	0.5 x 50 g **	1 x 50 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Pain chapati 1)	2 x 75 g	4 x 75 g
Lentilles corail	1 x 75 g	1 x 50 g 1 x 100 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Crème fraîche 5)	1 x 200 g **	2 x 200 g **
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile* pour les étapes 1 et 2	1 cs chaque	2 cs chaque
Eau* pour l'étape 3	400 ml	800 ml
Bouillon de légumes* pour l'étape 3	6 g	12 g
Beurre* pour l'étape 4	2 cs	4 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	445 kJ/106 kcal	4.820 kJ/1.152 kcal
Lipides	5.55 g	60.11 g
- dont acides gras saturés	0.73 g	7.93 g
Glucides	11.14 g	120.68 g
- dont sucre	2.83 g	30.62 g
Protéines	2.55 g	27.59 g
Sel	0.272 g	2.950 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 : **1**) céréales contenant du gluten **5**) lait **10**) soja.



1 Couper les légumes

Éplucher la **patate douce** et la couper en dés d'env. 2 cm.

Couper les extrémités des **courgettes**, couper dans le sens de la longueur et en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Couper les **poivrons** en deux, enlever les **pépins** et le détailler en fines lamelles.

Répartir les **légumes** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile***, **saler*** et **poivrer***. Enfourner à mi-hauteur 20 à 25 min. jusqu'à ce que les dés de patate douce soient tendres.



4 Préparer le nappage

Hacher finement les **fines herbes** séparément.

Mélanger dans un petit saladier la moitié de la **crème fraîche** avec du **sel*** et du **poivre***.

Dans deuxième un petit saladier, mélanger 2 cs [4 cs] de **beurre*** mou avec le **persil**. Assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre***.



2 Faire revenir les légumes

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'**oignon** et l'**ail** et hacher grossièrement.

Verser les **lentilles** dans une passoire et rincer à l'eau jusqu'à ce qu'elle soit claire. Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire blondir la partie blanche de l'**oignon de printemps**, l'**oignon** et l'ail env. 1 min.



5 Affiner le curry

Recouvrir les **pains chapati** de **beurre au persil**. Dans les 3 dernières minutes de la cuisson au four, ajouter les **pains chapati aux légumes** sur la plaque de four et faire cuire jusqu'à ce que le **beurre*** ait fondu.

Mélanger le **reste** de la **crème fraîche** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



3 AJOUTER LA PÂTE

Ajouter la **pâte de tikka masala** et les **lentilles**, puis laisser mijoter env. 1 min. en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage. Déglacer avec les **tomates** en morceaux, 6 g [12 g] de **bouillon de légumes*** et 400 ml [800 ml] d'**eau*** et laisser mijoter à couvert 15 à 20 min. jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres.

Astuce : si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.



6 Dresser

Répartir la **soupe** dans des bols. Recouvrir de **légumes du four** et parsemer de rondelles d'**oignons de printemps** vertes, puis garnir de **sauce**. Déguster avec un **morceau de chapati** avec du **beurre**.

Bon appétit !