

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

Vegan 35– 45 Minuten • 823 kcal • Tag 5 kochen

Natürlicher Geschmack

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



Kokosmilch



Weizenmehl



Gewürzmischung „Hello Curry“



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



schwarze Bohnen



Knoblauchzehe



Rüebl



Sesam



Broccoli



Frühlingszwiebel



Maizena



Limette, ungewachst



rote Peperoncini

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 2 grosse Schüsseln, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Kokosmilch	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Weizenmehl 15)	1 x	75 g	2 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Teriyakisauce 11) 15)	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Aprikosenchutney 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Pflaumenmus	1 x	20 g	2 x	20 g
schwarze Bohnen	1 x	380 g	2 x	380 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Sesam 3)	1 x	10 g	1 x	20 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Frühlingszwiebel	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Maizena	1 x	8 g	2 x	8 g
Limette, ungewachst	1 x	75 g**	1 x	75 g
rote Peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 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	455 kJ/ 109 kcal	3442 kJ/ 823 kcal
Fett	5.15 g	38.98 g
- davon ges. Fettsäuren	2.25 g	17.05 g
Kohlenhydrate	10.59 g	80.14 g
- davon Zucker	3.91 g	29.56 g
Eiweiss	3.53 g	26.73 g
Salz	0.313 g	2.370 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.

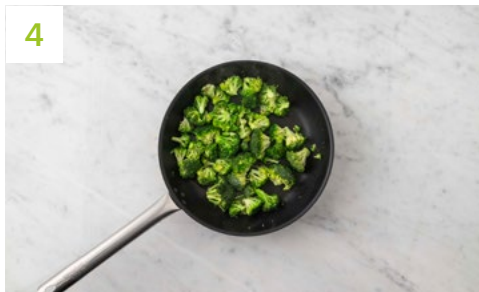
Allergene: 3) Sesamsamen 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

(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**, **Weizenmehl**, **Gewürzmischung „Hello Curry“**, **Maizena**, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und eine 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, Bratpfanninhalt 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 Peperoncinis, 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 einen kleinen Topf geben, 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 schälen und grob in die grosse Schüssel mit dem **Sesam** raspeln.

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.



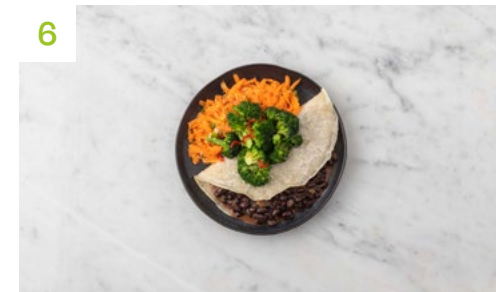
Omelett backen

Sesam in einer grossen beschichteten Bratpfanne ca. 1 Min. rösten und in eine grosse Schüssel geben.

Aus dem **Teig** nacheinander 2 [4] dünne, grosse **Omeletts** backen. Dazu in der Bratpfanne ca. 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Etwas **Teig** hineingeben und je Seite ca. 2 – 3 Min anbraten.

Tipps: Omeletts erst wenden, wenn dieser komplett durchgegart ist und anfängt, leicht zu bräunen, so reisst er nicht so leicht.



Anrichten

Omeletts auf Teller verteilen, mit den **Bohnen** füllen und 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 www.hellofresh.ch/freunde ein!






Coconut and curry omelette with bean filling

served with broccoli and carrot and sesame salad

Vegan 35-45 minutes • 823 kcal • Cook on day 5

7

 **Natürlicher Geschmack**

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



Coconut milk



Wheat flour



"Hello Curry" spice mix



Teriyaki sauce



Apricot chutney



Plum sauce



Black beans



Garlic clove



Carrots



Sesame seeds



Broccoli



Spring onions



Corn starch



lime, unwaxed



Red peperoncini

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Water*, oil*, pepper*, salt*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Wheat flour 15	1 x	75 g	2 x	75 g
"Hello Curry" spice mix	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Teriyaki sauce 11 15	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Apricot chutney 9	1 x	25 g	1 x	50 g
Plum sauce	1 x	20 g	2 x	20 g
Black beans	1 x	380 g	2 x	380 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Sesame seeds 3	1 x	10 g	1 x	20 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Corn starch	1 x	8 g	2 x	8 g
Lime, unwaxed	1 x	75 g**	1 x	75 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 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. 630 g)
Calories	455 kJ/ 109 kcal	3.442 kJ/ 823 kcal
Fat	5.15 g	38.98 g
- incl. saturated fats	2.25 g	17.05 g
Carbohydrate	10.59 g	80.14 g
- incl. sugar	3.91 g	29.56 g
Protein	3.53 g	26.73 g
Salt	0.313 g	2.370 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 dough

In a large bowl, mix together 80 ml [160 ml] coconut milk, wheat flour, "Hello Curry" spice mix, corn starch, 100 ml [200 ml] water* and a pinch of salt* until smooth and no lumps remain.



Cook the filling

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

Then add beans to a small pot along with teriyaki sauce, apricot chutney, plum sauce and remaining coconut milk, mix and bring to the boil.

Then cook, stirring occasionally, for 6-8 min. until the sauce is very thick.

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



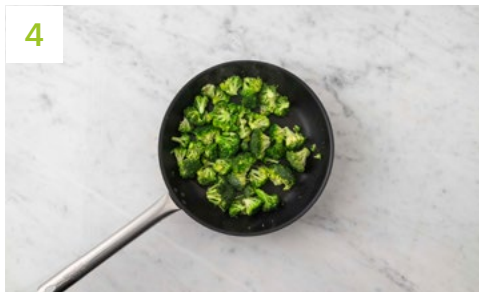
Bake the omelette

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

Use the mix to make 2 [4] thin, large omelettes, one at a time. To do this, heat about 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan on a medium heat.

Pour in a little of the mix and fry for approx. 2-3 min. on each side.

Tip: *Only turn the omelettes when they are completely cooked through and beginning to brown slightly. This way they won't crack as easily.*



Cook broccoli

Break the broccoli into bite-sized florets.

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

Peel garlic and press it in.

Add broccoli, deglaze the contents of the frying pan with 50 ml [100 ml] water*, put lid on and cook for 4-6 min. until water* boils away and broccoli is cooked but still firm to the bite. Season with salt* and pepper*.



Prepare the salad

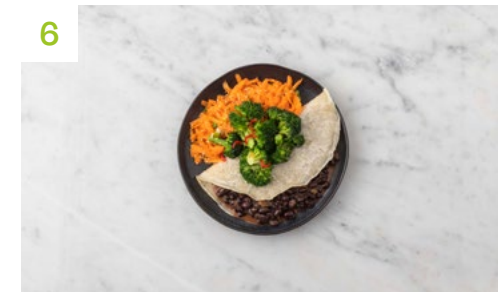
Peel the carrots and roughly grate into the large bowl with the sesame seeds.

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

Halve the lime.

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

Halve the peperoncini lengthways, remove the core, and cut peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!). Heat up pot with black beans again for 1 min.



Serve

Apportion the omelettes onto plates, fill with beans and fold over.

Arrange the broccoli on top and serve with carrot salad.

Top with peperoncini if desired and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



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 pungent ingredient in peperoncini.



Crêpe au curry et à la noix de coco avec des haricots accompagnée de brocolis et d'une salade de carottes au sésame

Végétalien 35 – 45 minutes • 823 kcal • Consommer au 5e jour

7



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



Lait de coco



Farine de blé



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Sauce teriyaki



Chutney d'abricots



Compote de pruneaux



Haricots noirs



Gousse d'ail



Carottes



Graines de sésame



Brocoli



Oignon de printemps



Maïzena



Citron vert, non ciré



Piment rouge

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Eau*, huile*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Farine de blé 15)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello curry »	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Sauce teriyaki 11) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Chutney d'abricots 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Compote de prunes	1 x 20 g	2 x 20 g
Haricots noirs	1 x 380 g	2 x 380 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Maïzena	1 x 8 g	2 x 8 g
Citron vert, non ciré	1 x 75 g**	1 x 75 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 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	455 kJ/ 109 kcal	3.442 kJ/ 823 kcal
Lipides	5.15 g	38.98 g
- dont acides gras saturés	2.25 g	17.05 g
Glucides	10.59 g	80.14 g
- dont sucre	3.91 g	29.56 g
Protéines	3.53 g	26.73 g
Sel	0.313 g	2.370 g

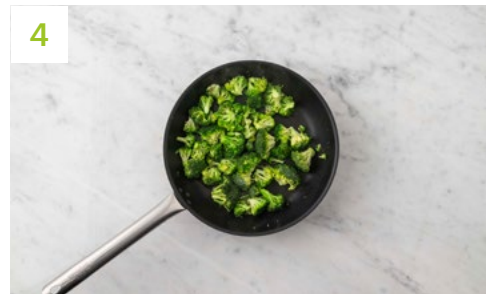
Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

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, la farine, le mélange d'épices « Hello Curry », la fécule de maïs, 100 ml [200 ml] d'eau* et une pincée de sel* jusqu'à obtenir une masse lisse sans grumeaux.



Faire cuire le brocoli

Découper le brocoli en petits bouquets.

Dans la grande poêle, 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 et le maïs 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 min 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

Peler les carottes et les râper grossièrement dans le saladier avec les graines de sésame. Couper les oignons de printemps en fines rondelles et les ajouter également dans le saladier. Couper en deux le citron vert. Assaisonner la salade de carottes avec le 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.



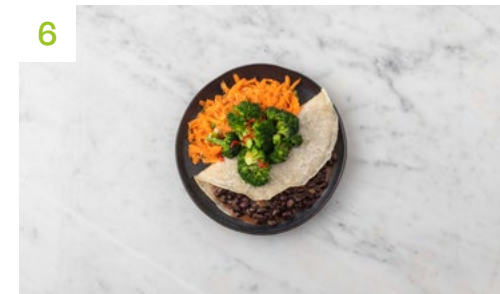
Cuire l'omelette

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] grandes crêpes fines avec la pâte. Dans une poêle, faire chauffer 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 : ne retournez les crêpes que lorsqu'elles sont complètement cuites et commencent à dorer légèrement. Ainsi, elles ne se déchirent pas si facilement lorsque vous les retournez.



Dresser

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

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 !

