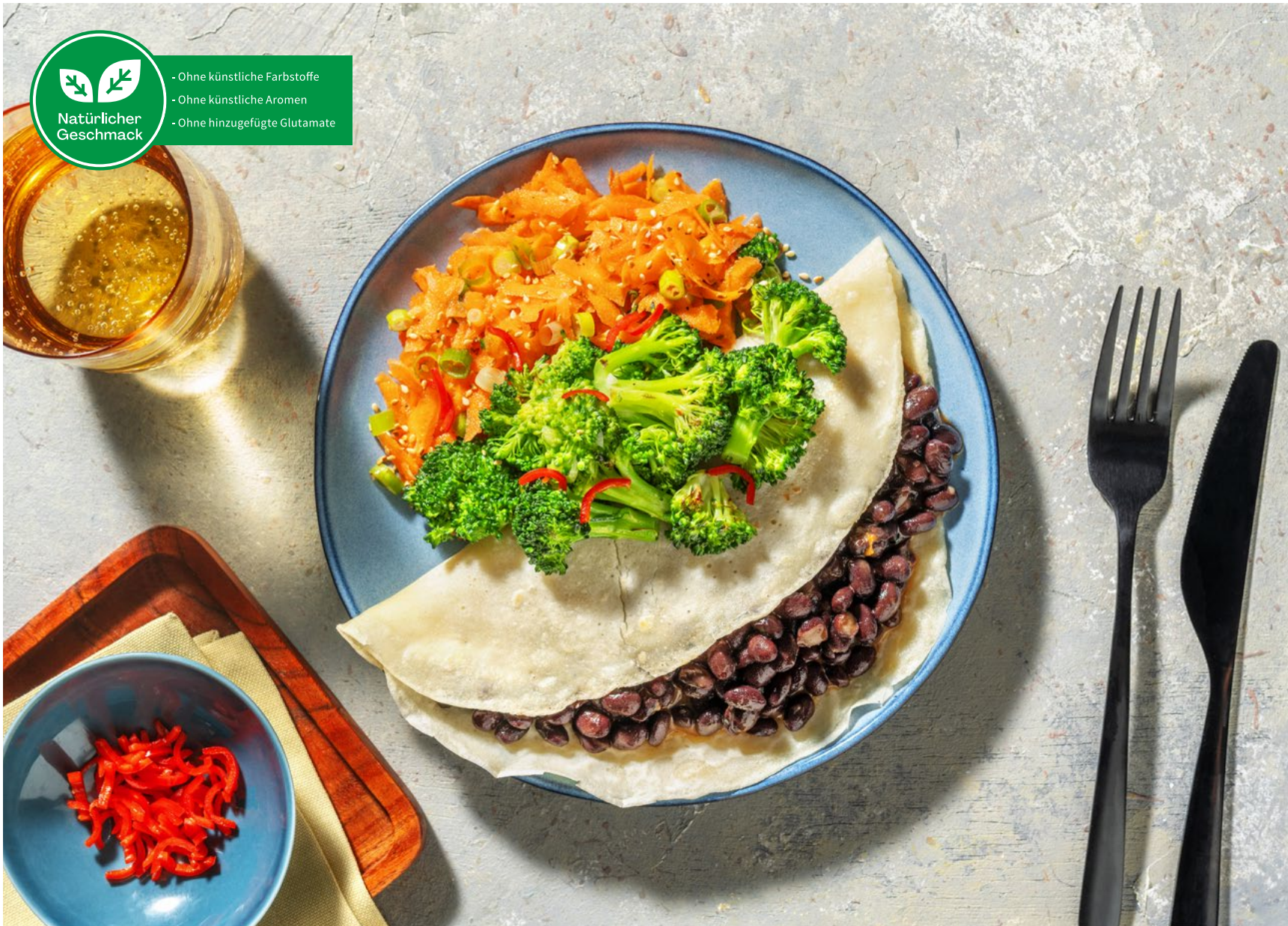


Kokos-Curry-Omelett mit Bohnenfüllung dazu Broccoli und Rüebl-Sesam-Salat

Vegan 35– 45 Minuten • 817 kcal • Tag 5 kochen



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



schwarze Bohnen



Rüebl



Broccoli



Kokosmilch



Mehl



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Teriyakisauce



Aprikosenchutney



Pflaumenmus



Knoblauchzehe



Sesam



Frühlingszwiebel



Maizena



Limette, ungewachst



rote Peperoncini

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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
schwarze Bohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Mehl 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
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sesam 3)	1 x 10 g	1 x 20 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	452 kJ/ 108 kcal	3417 kJ/ 817 kcal
Fett	5.20 g	39.31 g
- davon ges. Fettsäuren	2.37 g	17.94 g
Kohlenhydrate	10.98 g	83.06 g
- davon Zucker	3.88 g	29.36 g
Eiweiss	2.90 g	21.97 g
Salz	0.304 g	2.303 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.

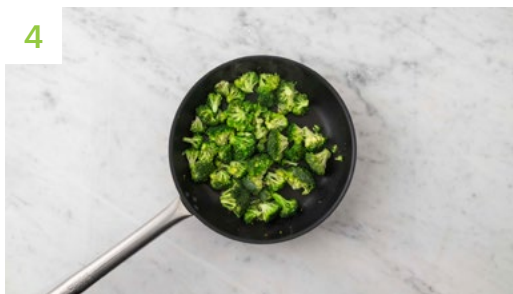
Allergene: 3) Sesamsamen 9) Senf 11) Soja 15) Weizen

(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**, **Mehl**, „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.



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** raffeln.

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.



Omelettes backen

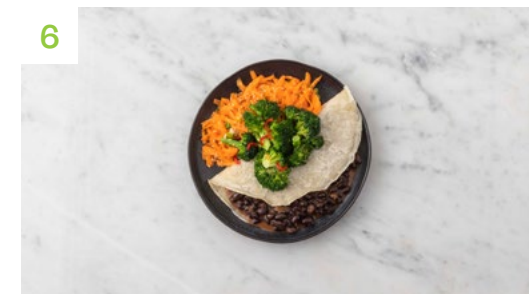
Sesam in einer grossen beschichteten Bratpfanne ca. 1 Min. rösten und in eine grosse Schüssel geben.

Aus dem **Teig** nacheinander 2 [4] dünne, grosse **Omelettes** 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.

Tipp: Omelettes erst wenden, wenn diese komplett durchgegart sind und anfangen, leicht zu bräunen, so reissen sie nicht so leicht.



Anrichten

Omelettes auf Teller verteilen, mit den **Bohnen** füllen und wie ein **Omelett** 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!

