



Freude am Kochen -
einfach gemacht!

KW47
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

hellofresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

Tandoori-Süskartoffel-Rüebli-Püree mit Linsengemüse, dazu knuspriges Naan-Brot



Indien ist weltweit für seine kulinarische Raffinesse bekannt. Eine der Spezialitäten ist die milde Gewürzmischung „Tandoori“. Ein Gemisch aus vielfältigen Gewürzen, das zu einer wahren Geschmacksexplosion führt – also nimm Dich in Acht und lass es Dir schmecken. Guten Appetit!


40 min.

Stufe 2

veggie



Zutaten in Deiner Box*	2 Personen	4 Personen
Süsskartoffel	1	2
Rüebli	1	2
Linsen 	1 Dose	1 Dose
grüne Bohnen	100 g	200 g
Naan-Brote 1) 15)	2	4
Kokosmilch	150 ml	300 ml
rote Peperoni	1	2
Zitrone 	1/2	1
Champignons	100 g	200 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 707 kcal
 Kohlenhydrate: 77 g
 Fett: 35 g, Eiweiss: 17 g
 Ballaststoffe: 11 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Butter, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

grosser Topf (2), Sieb (2), grosse Bratpfanne (mit Deckel), Kartoffelstampfer

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



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Zitrone** und **Gemüse** waschen und putzen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.



1 Süsskartoffel und Rüebli schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. In einem grossen Topf zusammen mit **Kokosmilch** und etwas **Salz** ca. 15 Min. weich garen.

2 In einen grossen Topf kochendes Wasser geben, **salzen** und **Prinzessbohnen** darin ca. 8 Min. bissfest garen.

3 In der Zwischenzeit: **Linsen** in ein Sieb giessen, mit reichlich kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Schale der **Zitrone** abreiben, **Zitrone** halbieren und entsaften. **Champignons** in dünne Scheiben schneiden.

4 **Naan-Brote** im Backofen ca. 10 Min. aufwärmen.

5 Währenddessen: **Bohnen** abgiessen und abtropfen lassen. In einer grossen Bratpfanne 1 TL **Butter** erhitzen, **Bohnen**, **Champignons** und **Peperoni** darin unter Wenden 5–7 Min. scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren, **Linsen** zufügen und mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nach ca. 1 Min. vom Herd nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

6 Süsskartoffel, Rüebli und **Kokosmilch** nach der Garzeit mit etwas **Zitronenabrieb**, 2 EL **Zitronensaft** und der **Gewürzmischung** vermischen und zu einem cremigen **Püree** zerstampfen. Eventuell noch mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

7 **Tandoori-Püree** auf Tellern verteilen, **Linsengemüse** dazu anrichten und zusammen mit knusprigem **Naan-Brot** geniessen!

