



Beispiel-Heft 

Willkommen bei HelloFresh

Fünf Tage nach Vollmond fallen die Schranken. Alles tanzt, feiert und bewegt sich – eine lachende Masse aus grün gesprenkelten Gesichtern, gelben Armen, blau gefleckten Leibern, wirbelnd und sich mit buntem Pulverstaub bewegend. Vielfarbiges Bombay – nicht nur während des Holi, dem Farben-Fest im Frühling. „Sesam Sari“, unsere Hackfleischlasagne Bombay mit Sesam, bringt diese Woche tomatenrot, sesamgelb und frühlinggrün auf Ihren Teller.

Auf Ihrer mehrtägigen Geschmacksreise begegnet Ihnen unter anderem der „Mailänder Kavalier“, und „Auf den Karawanenstraßen“ genießen Sie den marokkanischen Kichererbsensalat mit zarten Lammfiletspitzen. Die exotischen Geschmackswelten hat unser Chefkoch Martin für Sie in dieser Box eingefangen.

Guten Appetit!

Ihr HelloFresh Team



Guten Appetit!

Unser HelloFresh Menü

		
1. Sesam Sari Hackfleischlasagne Bombay mit Sesam	✓	✓
2. Rosige Pfanne Rosenkohl-Curry mit Süßkartoffel und Granatapfel	✓	✓
3. Mailänder Kavalier Linguini con Pollo italienischer Art	✓	✓
4. Auf den Karawanenstraßen Marokkanischer Kichererbsensalat mit Lammfiletspitzen		✓
5. Pasta Di Mare Tagliatelle mit Garnelen, Paprika und Frühlingsslauch		✓



1. Sesam Sari

Hackfleischlasagne Bombay mit Sesam



Nährwertangabe pro Person

Kalorien	716 kcal	Kohlenhydrate	50 g
Fett	30 g	Eiweiß	58 g

Zutaten	2P	4P	6P
Hackfleisch*	300 g	500 g	800 g
Tomatenwürfel	340 g	680 g	1020 g
Frühlingslauch	½ Bund	1 Bund	1 ½ Bund
Crème fraîche	130 g	260 g	390 g
Nelkenpfeffer	5 g	10 g	15 g
Zimt	5 g	10 g	15 g
Muskat	5 g	10 g	15 g
Lasagneplatten	130 g	260 g	390 g
Emmentaler	100 g	200 g	300 g
Sesam	20 g	40 g	60 g

🌿 Salz, Pfeffer, Olivenöl, Tomatenmark

* am besten innerhalb von 3 Tagen nach Erhalt verbrauchen

Zubereitung

1. In einer Pfanne **Öl** erhitzen und das **Hackfleisch** darin ca. 5 Minuten anbraten. Mit **Salz, Pfeffer, Nelken, Zimt** und **Muskat** würzen.
2. Den **Backofen** bei 180°C Umluft (200°C Ober/Unterhitze) vorheizen.
3. **Frühlingslauch** waschen, in schräge Ringe schneiden und mit **Crème fraîche**, 2 EL **Tomatenmark**, **Tomatenwürfel**, **Sesam** sowie **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Nun das **Hackfleisch** hinzugeben und vermengen.
4. Abschließend **Hackfleischmasse** und **Lasagneplatten** in einer Auflaufform schichten, mit **Emmentaler** belegen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen.
5. Auf tiefen Tellern anrichten und warm genießen.

Tipp: Wenn sie es scharfmögen, Chilipulver zur Schritt 3 hinzufügen!



2. Rosige Pfanne

Rosenkohl-Curry mit Süßkartoffel und Granatapfel



Nährwertangabe pro Person

Kalorien	361 kcal	Kohlenhydrate	42 g
Fett	22 g	Eiweiß	9 g

Zutaten

	2P	4P	6P
Rosenkohl	300 g	600 g	900 g
Zwiebeln	1	2	3
Limette	1	2	3
Granatapfel	½	1	1 1/2
Ingwer	30 g	60 g	90 g
Süßkartoffeln	2	4	6
Currypulver	5 g	10 g	15 g
Kokosmilch	200 ml	400 ml	600 ml
Gemüsebrühe	200 ml	400 ml	600 ml

🌿 Salz, Butter

Zubereitung

1. **Ingwer** schälen und fein würfeln. **Zwiebeln** schälen und fein würfeln. **Rosenkohl** putzen: Die äußeren Blätter entfernen, Strunk dünn abschneiden und waschen. Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln. **Süßkartoffel** schälen und in kleine Würfel schneiden.

2. Für je 2 Personen 1 EL **Butter** in einem Topf erhitzen. Den **Ingwer** und die **Zwiebeln** ca. 2 Minuten darin andünsten. **Rosenkohl** und **Süßkartoffeln** zugeben, weitere 4 Minuten dünsten.

3. Das Gemüse mit **Currypulver** bestäuben und kurz rösten, dabei immer wieder umrühren. Mit **Kokosmilch** und **Brühe** ablöschen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

4. Währenddessen den **Granatapfel** quer halbieren und aus einer Hälfte die Kerne lösen. Die **Limette** halbieren und eine Hälfte mit einer Zitruspresse auspressen. Mit **Salz** und 1 TL **Limettensaft** abschmecken. Rosenkohl-Curry portionsweise auf Teller geben und mit den **Granatapfelkernen** bestreut servieren.

Tipp: Kokosraspeln passen hervorragend dazu!





3. Mailänder Kavalier

Linguini con Pollo italienischer Art



Nährwertangabe pro Person

Kalorien	600 kcal	Kohlenhydrate	79 g
Fett	12 g	Eiweiß	45 g

Zutaten

	2P	4P	6P
Hähnchenfilet*	300 g	600 g	900 g
Kirschtomaten	150 g	300 g	450 g
Parmesan	20 g	40 g	60 g
Eier	1	2	3
Milch	3 EL	6 EL	9 EL
Linguini	250 g	500 g	750 g
Mehl	2 EL	4 EL	6 EL
Basilikum	5 g	10 g	15 g

🌿 Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker

* am besten innerhalb von 3 Tagen nach Erhalt verbrauchen

Zubereitung

- Linguini** in reichlich kochendem Wasser für ca. 8 Minuten bissfest kochen. **Eier** in einer Schüssel mit **Milch** verquirlen und den **Parmesan** hinzufügen.
- Hähnchenfilet** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, erst in **Mehl** und anschließend in der **Parmesan-Ei** Mischung wenden. In reichlich **Olivenöl** für ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die **Kirschtomaten** waschen, halbieren und in **Olivenöl** für ca. 2 Minuten anbraten. Mit einer Prise **Zucker**, **Salz**, **Basilikum** und **Pfeffer** würzen.
- Die **Nudeln** abgießen und mit den **Kirschtomaten** vermengen.

Tipp: Am besten mit einem fruchtigen trockenen Weißwein genießen.

4. Auf den Karawanenstraßen

Marokkanischer Kichererbsensalat mit Lammfiletspitzen



Nährwertangabe pro Person

Kalorien	517 kcal	Kohlenhydrate	43 g
Fett	26 g	Eiweiß	34 g

Zutaten

	2P	4P	6P
Lammfilet*	200 g	400 g	600 g
Kichererbsen	350 g	700 g	1050 g
Kleine Peperoni	1	2	3
Getrocknete Tomaten	50 g	100 g	150 g
Frühlingslauch	½ Bund	1 Bund	1 ½ Bund
Zwiebeln	1	2	3

✓ Salz, Pfeffer, Essig, Olivenöl

* am besten innerhalb von 3 Tagen nach Erhalt verbrauchen

Zubereitung

- 1. Zwiebeln** putzen und in feine Streifen schneiden. **Peperoni** von Kernen befreien, waschen und fein hacken. **Frühlingslauch** waschen und in schräge Ringe schneiden. Die **getrockneten Tomaten** grob hacken.
- 2.** Nun alles mit den abgegossenen **Kichererbsen**, **Essig** und **Öl** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- 3.** Abschließend die **Lammfilets** in Streifen schneiden und für 4-5 Minuten in **Öl** von allen Seiten anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und unter den Salat mengen.

Tipp: Für einen exotischeren Geschmack Olivenöl mit Sesamöl ersetzen!



5. Pasta Di Mare

Tagliatelle mit Garnelen, Paprika und Frühlingslauch




Nährwertangabe pro Person

Kalorien	616 kcal	Kohlenhydrate	73 g
Fett	24 g	Eiweiß	28 g

Zutaten

	2P	4P	6P
Tagliatelle	300 g	600 g	900 g
Garnelen	250 g	500 g	750 g
Sahne	150 ml	300 ml	450 ml
Paprika	1	2	3
Frühlingslauch	½ Bund	1 Bund	1 ½ Bund
Currypulver	5 g	10 g	15 g
Speisestärke	5 g	10 g	15 g
Gemüsebrühe	100 ml	200 ml	300 ml

 Butter, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die **Tagliatelle** in Salzwasser für 8 Minuten kochen. Währenddessen den **Frühlingslauch** waschen und in Ringe schneiden. Die **Paprika** waschen, putzen und in Würfel schneiden.
2. Nun die **Paprika** und den weißen Teil des **Frühlingslauchs** in **Butter** anschwitzen, mit **Brühe** und **Sahne** aufgießen. Mit etwas **Speisestärke** abbinden, hierzu etwa einen Teelöffel **Speisestärke** mit ein bisschen kaltem Wasser anrühren und zur Sauce geben, dann kurz aufkochen lassen.
3. Die abgegossenen **Garnelen** und den grünen Teil des **Frühlingslauchs** hinzufügen und alles mit **Salz**, **Currypulver** und **Pfeffer** abschmecken. Die **Tagliatelle** abgießen und mit der Sauce vermengen oder die Sauce auf die angerichteten **Nudeln** gießen.

Tipp: Die Sahne mit Milch ersetzen, wenn Sie die Kalorien reduzieren möchten.



Alles über Walnüsse

Walnüsse sind eine der besten pflanzlichen Proteinquellen. Sie sind reich an Ballstoffen, Vitamin B, Magnesium und Antioxidantien wie Vitamin E. Nüsse im Allgemeinen haben viele pflanzliche Sterole und Fett - aber vor allem haben sie einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette (Omega 3-Fettsäuren, insbesondere Alpha-Linolensäure ALA), dass LDL-Cholesterin reduzieren.

Der Walnussbaum ist sehr robust und ist 15 Jahre alt, bevor er den vollen Ertrag bringt.

Die Römer nannten Walnüsse Juglans regia, oder „Jupiters königliche Eichel.“

Die Griechen aber nannten Walnüsse karyon das „Kopf“ bedeutet, da die Schale einem menschlichen Schädel ähnelt und der Walnusskern selbst aussieht wie ein Gehirn!

Vier Lebensmittel, die den Schlaf fördern:

- 1. Sauerkirschen.** Sie enthalten Melatonin, die einen besseren Schlaf bewirken.
- 2. Kichererbsen.** Sie enthalten viel Vitamin B6, wodurch Ihr Körper vermehrt Serotonin produzieren kann.
- 3. Kamillentee.** Er entspannt Körper und Geist und begünstigt einen guten Schlaf.
- 4. Bananen.** Sie sind eine ausgezeichnete Quelle für Magnesium und Kalium, die den Muskeln zur Entspannung verhelfen.

Wir nehmen an, dass Ihnen nicht entgangen ist, dass eines unserer Rezepte Hackfleisch Bombay mit Sesam heißt.

Die Stadt Bombay oder heutzutage Mumbai, mit mehr als 20 Millionen Einwohnern, ist ideal für Inspiration und für Feinschmecker.

Traditionelle indische Küche hat nur ein Hauptgericht. Statt einer Reihe von Gängen ist das Essen basiert auf einer einzigen Hauptspeise, und wird mit einer Sammlung von herzhaften Beilagen serviert.

In der Indische Küche wird mit einer Vielzahl von pflanzlichen Ölen, wie Sonnenblumenöl, Senföl, Erdnussöl und Kokosfett gekocht. Tierisches Fett wird nie in der Küche verwendet.



WUSSTEN SIE SCHON?

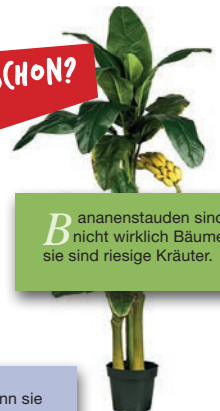
Vergessen Sie nicht, uns auf Facebook und Twitter zu besuchen um besondere Leckerbissen zu gewinnen!



Wenn Sie Kaugummi während dem Schälen von Zwiebeln kauen, kann es dabei helfen, das Tränen der Augen zu verhindern. Auch Essig auf dem Schneidebrett kann helfen.



Bananenstauden sind nicht wirklich Bäume - sie sind riesige Kräuter.



Trauben explodieren, wenn sie in der Mikrowelle erhitzt werden. Sie wurden gewarnt!





Inhalt Ihrer Tüte

Basilikum
Creme Fraiche
Currypulver
Eier
Emmentaler
Frühlingslauch
Garnelen
Getrocknete Tomaten
Granatapfel
Hackfleisch
Hähnchenfilet
Ingwer
Kichererbsen
Kirschtomaten
Kokosmilch
Lammfilet
Lasagneplatten
Limette
Linguini
Mehl
Milch
Muskat
Nelkenpfeffer
Paprika
Parmesan
Peperoni
Rosenkohl
Sahne
Sesam
Speisestärke
Süßkartoffeln
Tagliatelle
Tomatenwürfel
Zimt
Zwiebeln



Viel Spaß beim Kochen!



Bitte genießen Sie das Hackfleisch, das Hähnchenfilet und das Lammfilet am besten innerhalb von 3 Tagen nach Erhalt



Kundenservice:

+49 (0)30 9560 5554
kundenservice@hellofresh.de
www.hellofresh.de

Gut im Haus zu haben:

Butter, Essig, Gemüsebrühe, Olivenöl,
Pfeffer, Salz, Tomatenmark, Zucker