



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 50 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Fruktiges Blumenkohl-Kichererbsen-Curry mit Ananas, Basmatireis und Minz-Joghurt

Bei diesem Rezept musst du etwas aufpassen, um den Überblick nicht zu verlieren, dafür wirst du aber mit einem exotisch-fruchtigen Curry belohnt. Mit Kichererbsen macht das Curry satt, Gewürze fördern die Verdauung und mit der Ananas darin kannst du dir den Nachtisch sparen. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Blumenkohl



Ingwer



Minze



Koriander



rote Chili



Frühlingszwiebeln



Tomate



Knoblauch



Zitrone



Kichererbsen



Mini-Ananas



Basmatireis



Gewürzmischung



Kokosmilch



Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Blumenkohl ⊕	1/2	1
Ingwer, Minze/Koriander	10 g	20 g
Chili, rot ⊕	1/2	1
Frühlingszwiebeln	2	4
Tomate, groß, Zitrone	1	2
Kichererbsen (Dose) ⊕	1/2	1
Mini-Ananas	1	2
Basmatireis	150 g	300 g
Gewürzmischung 15)	ca. 4 g	ca. 8 g
Kokosmilch	250 g	500 g
Joghurt 7)	100 g	200 g
Knoblauch	1/8	1/4

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 617 kcal
Kohlenhydrate: 98 g
Fett: 10 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 16 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

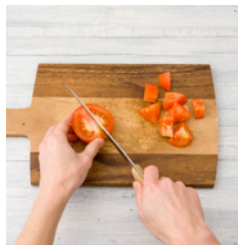
Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

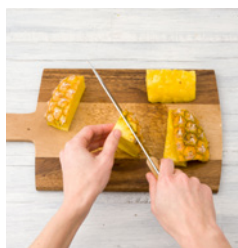
Gemüseribe, Zitronenpresse, Sieb (2), Pürierstab, kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne



1 Blumenkohl waschen und in feine Röschen teilen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Chilischote waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, welkes Grün entfernen und klein schneiden. Tomate waschen, halbieren, Strunk entfernen und klein schneiden. Zitrone entsaften. Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und getrennt voneinander klein schneiden.



2 Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar durchfließt. In einem kleinen Topf 300 ml Wasser mit ein wenig Salz zum Kochen bringen, dann den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. kochen. Vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt stehen lassen.



3 Von der Ananas den Stielansatz mit einem scharfen Messer entfernen, schälen und Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Chili und Großteil des Korianders mit einem Pürierstab zu einer groben Paste verarbeiten.



4 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Blumenkohl darin ca. 2 Min. anbraten. Gewürzmischung zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Dann die vorbereitete Paste zugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Ananas und Tomaten zufügen und ca. 3 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, Kichererbsen hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Hitze herunterstufen und 5–10 Min. weiterköcheln lassen.

5 Joghurt und Minze vermischen. Curry nach der Garzeit vom Herd nehmen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Reis nach der Ziehzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Tellern verteilen. Curry darauf anrichten, mit einem Klecks Minz-Joghurt und restlichem Koriander garnieren und genießen!