

# Alu Gobhi! Blumenkohl-Kurkuma-Curry mit Reis

## Kartoffeln, Aprikosenchutney und Kräuterjoghurt

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 747 kcal • Tag 5 kochen

44



Basmatireis



Kartoffeln (Drillinge)



Blumenkohl



Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Ingwer



Zitrone, gewachst



Aprikosenchutney



Gewürzmischung „Hello Curry“



Naturjoghurt

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Zucker\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Blumenkohl <b>NL   ES   DE</b>	0,75**	1	1
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	390 g	585 g**	780 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	3	4	6
Koriander	10 g	10 g	10 g
Ingwer <b>CN   BR   PE   TH</b>	9,9 g**	9,9 g**	19,8 g**
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	2
Aprikosenchutney <b>9</b>	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	10 g	12 g
Naturjoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 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. 1030 g)
Brennwert	302 kJ/72 kcal	3123 kJ/747 kcal
Fett	1,4 g	14,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	5,2 g
Kohlenhydrate	12,2 g	126,3 g
– davon Zucker	2,9 g	30,4 g
Eiweiß	2,3 g	23,3 g
Salz	0,22 g	2,24 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:** **7** Milch (einschließlich Laktose) **9** Senf

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

**AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande

**CN:** China **BR:** Brasilien **PE:** Peru **TH:** Thailand



## 1 Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffel** nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis das **Gemüse** gebräunt und weich ist.



## 4 Für den Dip

Mit **Tomaten**, 75 ml [125 ml | 150 ml] **Wasser\*** und der Hälfte des **Aprikosenchutneys** ablöschen und köcheln lassen, bis das **Ofengemüse** gar ist.

**Koriander** grob hacken.

In einer kleinen Schüssel, **Joghurt**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, die Hälfte des **Korianders**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

**Tipp:** Falls Du Koriander nicht magst, lass ihn einfach weg.



## 2 Reis zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen.

**Reis** und ein Drittel „**Hello Curry**“ zugeben, einmal umrühren und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 5 Alles abschmecken

Das **Ofengemüse** zu der **Currysoße** geben. Mit **Salz\***, **Pfeffer\***, **Zucker\*** und **Zitronensaft** abschmecken.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** zu dem **Reis** geben und untermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Currysoße zubereiten

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Knoblauch** fein reiben.

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

Ein Drittel [ein Drittel | zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und fein reiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Ingwer** und **Knoblauch** ca. 1 Min. anschwitzen. **Zwiebel** darin 3 – 5 Min. scharf anbraten.

Restliches „**Hello Curry**“ dazugeben und 1 Min. anschwitzen.



## 6 Anrichten

**Curry** und **Reis** nebeneinander auf tiefen Tellern anrichten.

**Kräuterjoghurt** und restliches **Chutney** dazu reichen. Mit restlichem **Koriander** garnieren und mit einer **Zitronenspalte** servieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

