

Alu Gobhi! Blumenkohl-Curry mit frischem Ingwer Kartoffeln und Aprikosenchutney, dazu Kräuterjoghurt

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 760 kcal • Tag 5 kochen

44



Basmatireis



Kartoffeln (Drillinge)



Blumenkohl



stückige Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Aprikosenchutney



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Zitrone, gewachst



Ingwer



Sahnejoghurt, Bio



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

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 NL ES DE	0,75**	1	1
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	3	4	6
Koriander	10 g	10 g	10 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	6 g	10 g	12 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Ingwer CN BR PE TH	9,9 g**	13,5 g**	19,8 g**
Sahnejoghurt, Bio 7)	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. 1060 g)
Brennwert	300 kJ/72 kcal	3179 kJ/760 kcal
Fett	1,7 g	18,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	7,8 g
Kohlenhydrate	11,5 g	122,2 g
– davon Zucker	2,6 g	27,6 g
Eiweiß	2,1 g	22,2 g
Salz	0,15 g	1,61 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **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 [Hälfte | 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>

