

# Chana Masala mit Kichererbsen und Babyspinat auf Basmatireis, getoppt mit Cashews

Vegetarisch **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 748 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



Babyspinat



Basmatireis



stückige Tomaten



Koriander



Chana-Masala-Basis-Soße



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



geröstete Cashewkerne



Zwiebel



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

### Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Chana-Masala-Basis-Soße 7)	140 g	210 g	280 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	20 g	20 g	40 g
Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2

\*\*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. 790 g)
Brennwert	398 kJ/95 kcal	3131 kJ/748 kcal
Fett	2,9 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,9 g
Kohlenhydrate	13,1 g	103,3 g
– davon Zucker	2,2 g	17,5 g
Eiweiß	3,3 g	26,3 g
Salz	0,41 g	3,26 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:** 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschließlich Laktose) 25) Kaschunüsse

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien

1



2



3



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1 L [1 L | 1,5 L] heißes **Wasser\*** und 1 TL [1 TL | 1,5 TL] **Salz\*** füllen.

**Reis** hineinrühren, zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist, danach durch ein Sieb abgießen.

## Curry zubereiten

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.

**Zwiebel** in Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelspalten** hineingeben, **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. dünsten.

**Ingwerpaste** hineinrühren.

**Kichererbsen**, **stückige Tomaten**, **Chana Masala Soße** und 3 EL [4 EL | 6 EL] **Wasser\*** unterrühren und 3 – 4 Min. köcheln lassen.

## Fertigstellen

Inzwischen **Cashewkerne** grob hacken.

**Korianderblätter** abzupfen.

**Babyspinat** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unter das **Curry** rühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** auf Teller verteilen. **Chana Masala** darüber geben und mit **Cashews** und **Koriander** toppen.

**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>

