

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

Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 748 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Kichererbsen



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



stückige Tomaten



Chana-Masala-Basis-Soße



Ingwerpaste



geröstete Cashewkerne



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

