

# Indischer Gemüsetopf mit Blumenkohl dazu Basmatireis

Vegetarisch unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 546 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Blumenkohl



Karotte



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Chana-Masala-Basis-Soße



Madras Curry



Tomatensugo



Ingwer



Gemüsebrühe



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Blumenkohl <b>DE</b>	1	1	1
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Chana-Masala-Basis-Soße <b>7)</b>	70 g	140 g	140 g
Madras Curry <b>9)</b>	4 g	6 g	8 g
Tomatensugo <b>14)</b>	200 g	300 g	400 g
Ingwer <b>PE   CN</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Butter*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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	291 kJ/70 kcal	2285 kJ/546 kcal
Fett	1,79 g	14,07 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	4,51 g
Kohlenhydrate	11,02 g	86,60 g
– davon Zucker	2,78 g	21,83 g
Eiweiß	2,06 g	16,16 g
Salz	0,343 g	2,691 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 **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland **PE:** Peru **CN:** China



## 1 Reis kochen

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen.

**Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Gemüse schneiden

**Blumenkohl** in mundgerechte Röschen teilen.

**Karotte** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Bohnen** quer halbieren.

**Knoblauchzehen** abziehen und fein hacken.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein hacken.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und fein hacken.



## 3 Gemüsetopf starten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch**, **Ingwer** und **Zwiebel** hinzufügen und ca. 1 Min farblos anschwitzen.

**Madras Curry** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.



## 4 Gemüse hinzufügen

**Blumenkohlröschen**, **Karotte** und **Buschbohnen** hinzufügen und umrühren.

Topfinhalt mit **Sugo**, **Chana Masala Soße**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und dem **Gemüsebrühpulver** ablöschen und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** würzen. Deckel aufsetzen und ca. 14 – 16 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Soße** dickflüssig ist. Dabei gelegentlich umrühren.



## 5 Gemüsetopf fertig stellen

Sollte die **Soße** noch zu flüssig sein, Deckel abnehmen und alles noch ein paar weitere Minuten einkochen lassen.

**Basmatireis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern. Den **Gemüsetopf** nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

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

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

