

# Kokos-Tikka-Masala mit Blumenkohl

dazu frisches Gurken-Raita, Basmatireis und Mandeln

Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 2960 kJ/707 kcal • Tag 5 kochen

8



Basmatireis



Blumenkohl



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tikka-Masala-Paste



Kokosmilch



Chana-Masala-Basis-Soße



Gurke



Sahnejoghurt



Minze



Mandeln



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf,  
1 hohes Rührgefäß, 1 kleinen Topf mit Deckel,  
1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und  
1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Blumenkohl <b>ES   FR</b>	450 g	600 g	900 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Tikka-Masala-Paste	25 g**	38 g**	50 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Chana-Masala-Basis-Soße <b>7</b>	70 g	140 g	140 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Minze	10 g	10 g	10 g
Mandeln <b>22</b>	10 g	10 g	20 g
Öl*, Wasser*	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. 910 g)
Brennwert	325 kJ/78 kcal	2960 kJ/707 kcal
Fett	3,61 g	32,89 g
– davon ges. Fettsäuren	1,81 g	16,49 g
Kohlenhydrate	9,07 g	82,53 g
– davon Zucker	2,15 g	19,52 g
Eiweiß	2,03 g	18,49 g
Salz	0,199 g	1,815 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) 22) Mandeln

(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 **FR:** Frankreich **GR:** Griechenland **BE:** Belgien



## Gemüse backen

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Blumenkohl** in mundgerechte Röschen aufteilen.

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

**Blumenkohl** und **Karotte** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Für ca. 25 Min. im Ofen backen.

In den letzten 10 Min. **Mandeln** und die Hälfte der **Knoblauchzehen** ebenfalls aufs Blech geben und mitbacken.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Raita zubereiten

**Gurke** längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. **Gurke** mit der groben Seite einer Gemüsereibe raspeln, **salzen\***, in das Sieb aus Schritt 2 geben und ausdrücken, sodass die überschüssige Flüssigkeit austritt.

**Gurke**, gehackte **Minze** und **Sahnejoghurt** in einer kleinen Schüssel verrühren.



## Reis kochen

**Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

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 mindestens 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## Curry vollenden

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. lang farblos anbraten.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Tikka-Masala-Paste** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Hitze reduzieren und Pfannenhalt mit vorbereiteter **Soße** ablöschen, ca. 2 Min. köcheln lassen.

Sobald das **Gemüse** fertig gebacken ist, **Blumenkohl** und **Karotte** zu dem **Curry** geben und etwas einköcheln lassen.

**Curry** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Weiter geht's

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein hacken. Restlichen **Knoblauch** ebenfalls abziehen und hacken.

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch** mit der **Chana-Masala-Basis-Soße** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** verrühren.

Blätter der **Minze** fein hacken.



## Anrichten

**Mandeln** grob hacken.

Gebackenen **Knoblauch** zu dem **Dip** in die kleine Schüssel pressen und unterrühren. **Raita** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Reis** nach Ende der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf einem tiefen Teller verteilen. **Kokos-Tikka-Masala** dazu anrichten und mit **Mandeln** toppen.

**Raita** dazureichen und genießen.

**Guten Appetit!**