

Tandoori-Blumenkohl in tomatiger Dalsoße mit Basmati-Wildreis und Chili-Cashew-Topping

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3147 kJ/752 kcal • Tag 5 kochen

8



Basmati-Wildreis-
Mischung



würzige Dalsoße



Kochsahne



Tomate



Frühlingszwiebel



grüne Chilischote



Blumenkohl



Cashewkerne



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
würzige Dalsoße 10	160 g	240 g	320 g
Kochsahne 7	150 g	200 g	300 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
grüne Chilischote NL	1	1	2
Blumenkohl ES FR	1	1	1
Cashewkerne 25	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Öl*, Zucker*	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. 670 g)
Brennwert	471 kJ/113 kcal	3147 kJ/752 kcal
Fett	5,51 g	36,76 g
– davon ges. Fettsäuren	2,04 g	13,60 g
Kohlenhydrate	12,79 g	85,35 g
– davon Zucker	2,69 g	17,95 g
Eiweiß	2,72 g	18,15 g
Salz	0,254 g	1,693 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) **10** Sellerie **25** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **IT:** Italien **FR:** Frankreich



Blumenkohl rösten

Blumenkohl in mundgerechte Röschen aufteilen.

In einer großen Schüssel „**Hello Curry**“ zusammen mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einer **Marinade** verrühren.

Blumenkohlröschen hinzugeben und vermengen, bis der **Blumenkohl** vollkommen mit der **Marinade** bedeckt ist.

Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im oberen Drittel des Ofens für 25 – 30 Min. dunkelbraun backen.



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin gehackte **Zwiebel**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** für 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Tomatenwürfel hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Reis kochen

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

Einen kleinen Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Soße vollenden

Pfanneneinhalt mit der würzigen **Dal-Soße** und der **Kochsahne** ablöschen.

Alles zusammen über mittlerer Hitze für 5 – 7 Min. einköcheln lassen und erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Cashewkerne in der Verpackung leicht zerbröseln.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm große Würfel schneiden.



Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, einmal **salzen*** und auf Tellern verteilen.

Dal-Soße daneben anrichten und mit dem **Tandoori-Blumenkohl** toppen.

Nach Belieben mit **grünem Chili (Achtung: scharf!)**, **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Cashewkernen** garnieren.

Guten Appetit!