

# Tandoori-Blumenkohl in tomatiger Dalsoße

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch Thermomix kocht • 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

**thermomix**

25 [25 | 35] Min.

35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
würzige Dalsoße <b>10</b>	160 g	240 g	320 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	200 g	300 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	2	3	4
grüne Chilischote <b>NL</b>	1	1	2
Blumenkohl <b>ES   FR</b>	1	1	1
Cashewkerne <b>25</b>	20 g	30 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
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. 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.

**Blumenkohl**röschen 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.

Währenddessen fortfahren.



## Reis garen

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Kleinigkeiten

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Cashewkerne** in der Verpackung leicht **zerbröseln**.

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

Grünen **Chili** halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden.



## Gemüse anbraten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zum **Knoblauch-Zwiebel-Mix** in die Pfanne geben, erhitzen und 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. **Tomatenwürfel** hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Soße vollenden

Pfanneninhalt mit der würzigen **Dal Soße** und der **Kochsahne** ablöschen. Alles zusammen bei mittlerer Hitze für 5 – 7 Min. einköcheln lassen und erneut mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 3 Min. ziehen lassen.



## Anrichten

**Basmati-Wildreis** mit einer Gabel auflockern und auf Teller 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!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

