



TIKKA-MASALA-CURRY MIT HALLOUMI

Linsen und Butterreis



HELLO BLUMENKOHL

Tatsächlich müssen wir den großen Blättern des Blumenkohls danken. Ohne sie würde der weiße Kopf zu nicht essbaren, gelben Blumen werden.



Tikka-Masala-Paste



Kokosmilch



Halloumi



Jasminreis



stückige Tomaten



Frühlingszwiebel



Blumenkohl



braune Linsen

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 Sieb**.



1 REIS ZUBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** hinzugeben 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 ziehen lassen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.
Halloumi in 2 cm kleine Stücke schneiden.
Blumenkohl in mundgerechte Röschen aufteilen (ca. 2 – 3 cm groß).



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen [bei 3 und 4 Personen 2 Pfannen verwenden]. **Blumenkohlröschen** und **Halloumi** für 5 Min. anbraten.



4 CURRY KÖCHELN

Tikka-Masala-Paste (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.
Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Mit **stückigen Tomaten**, **Linsen** und **Kokosmilch** ablöschen, Hitze reduzieren und 6 – 8 Min. offen, bei mittlerer Hitze, einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Soße** dick ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
★ **TIPP:** Falls das Curry zu dickflüssig wirkt, etwas Wasser zufügen.



6 ANRICHTEN

Curry vom Herd nehmen und eventuell mit ein wenig mehr **Salz*** abschmecken. **Reis** auf Teller verteilen und **Curry** dazu anrichten. Mit **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
braune Linsen	1	1½ ☉	2
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Blumenkohl ES	1 (klein)	1	1 (groß)
Tikka-Masala-Paste 10)	40 g ☉	60 g	80 g ☉
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	4.356 kJ/1.041 kcal
Fett	5,58 g	50,94 g
– davon ges. Fettsäuren	3,30 g	30,18 g
Kohlenhydrate	10,27 g	93,84 g
– davon Zucker	1,85 g	16,93 g
Eiweiß	4,97 g	45,41 g
Salz	0,520 g	4,750 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind alle die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 05 | 7

HelloFRESH