



# TIKKA-MASALA-CURRY MIT HALLOUMI,

Linsen, Spinat und Butterreis



## HELLO HALLOUMI

Halloumi gibt es traditionell und mit kleinen Unterschieden gleich in mehreren Ländern: Griechenland, Ägypten, der Türkei, Arabien und Libyen.



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W21](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W21)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Tikka-Masala-Paste



Kokosmilch



Halloumi



Jasminreis



stückige Tomaten



Frühlingszwiebel



Butter



Babyspinat



braune Linsen

**30 - 40** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
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\***, **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.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen [bei 3 und 4 Personen 2 Pfannen verwenden]. **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

**Halloumi** in die **Halloumi** Pfanne mit **stückigen Tomaten**, **Linsen** und **Kokosmilch** ablöschen, Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. offen, bei mittlerer Hitze, einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Soße** dick ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Am Ende **Babyspinat** unterheben und zusammenfallen lassen.

★ **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
Tikka-Masala-Paste 10)	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
stückige Tomaten	1	1½	2
Frühlingszwiebel DE   ES   EG	1	1	2
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Babyspinat	100 g	200 g	200 g
braune Linsen	1	1½	2
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 750 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	4.429 kJ/1.059 kcal
Fett	5,65 g	50,51 g
– davon ges. Fettsäuren	3,38 g	30,16 g
Kohlenhydrate	11,17 g	99,83 g
– davon Zucker	1,91 g	17,03 g
Eiweiß	5,01 g	44,77 g
Salz	0,474 g	4,238 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

5) Milch 10) Sojabohnen

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

## URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at