



TOMATIGES TIKKA MASALA CURRY

mit Blumenkohl, Kichererbsen und Korianderreis



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



Blumenkohl



Jasminreis



Limette



Karotten



Zwiebel



Koriander



Petersilie



Kichererbsen



Butter



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



stückige Tomaten

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 Veggie

Indische Currys sind zu Recht so beliebt: Ihre bunten Farben und exotischen Gewürze sorgen für ordentlich Abwechslung auf Deinem Teller. Diese Variante des klassischen Tikka Masala, dessen tomatige Soße übrigens von der englischen Küche inspiriert wurde, genießt Du mit Blumenkohl und Kichererbsen. Ein fluffiger Korianderreis ist dabei die perfekte Beilage. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

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



1 JASMINREIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis 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, leicht **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 ziehen lassen.



4 CURRY KÖCHELN

25 g [37 g | 50 g] **Tikka-Masala-Paste** (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 5 – 8 Min. offen 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 hinzufügen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotten schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden. **Blumenkohl** in kleine Röschen aufteilen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken. **Kichererbsen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.



5 KORIANDERREIS ZUBEREITEN

Blätter von dem **Koriander** und der **Petersilie** abzupfen und beides getrennt voneinander grob hacken. **Limette** in Spalten schneiden. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Jasminreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und **Butter** und gehackten **Koriander** untermischen.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen [bei 3 und 4 Personen 2 Pfannen verwenden]. Gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. glasig dünsten. **Karottenhalbmonde**, **Blumenkohlröschen** und **Kichererbsen** zugeben und ca. 5 Min. scharf anbraten.



6 ANRICHTEN

Tikka-Masala-Curry vom Herd nehmen, **Limettenspalte** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** abschmecken. **Korianderreis** auf Teller verteilen und **Curry** dazu anrichten. Mit gehackter **Petersilie** und **Frühlingszwiebelringen** toppen und mit **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotten NL	2	3	4
Blumenkohl FR	400g	600g	800 g
Zwiebel EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kichererbsen	1	1	2
Tikka-Masala-Paste 10)	25 g	37 g	50 g
stückige Tomaten	1	1½	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Limette BR MX	1	1	1
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Butter 5)	20 g	20 g	40 g
heißes 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. 1.000 g)
Brennwert	361 kJ/86 kcal	4.263 kJ/1.019 kcal
Fett	4 g	46 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	28 g
Kohlenhydrate	9 g	111 g
- davon Zucker	2 g	27 g
Eiweiß	2 g	29 g
Salz	1 g	4 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!)

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande FR: Frankreich EG: Ägypten ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko DE: Deutschland IT: Italien

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



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