



# 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



Karotten



Jasminreis



Koriander



Petersilie



Limette



Kichererbsen



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie



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

**Tikka-Masala-Paste** (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 8 – 10 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.  
**Knoblauch** abziehen und fein hacken.  
**Kichererbsen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

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



## 5 KORIANDERREIS ZUBEREITEN

Blätter von **Koriander** und **Petersilie** abzupfen und beides **getrennt voneinander** grob hacken.

**Limette** in Spalten schneiden.  
**Jasminreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **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]. **Weißer Frühlingszwiebelringe** 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 **grünen 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 ES	1 (klein)	1	1 (groß)
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kichererbsen	1	1	2
Frühlingszwiebel DE   ES	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	40 g	60 g	80 g
stückige Tomaten	1	1½ 🍷	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml 🍷	500 ml
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Limette ES	1	1	1
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 5	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. 1.150 g)
Brennwert	348 kJ/83 kcal	4.031 kJ/964 kcal
Fett	3,57 g	41,29 g
– davon ges. Fettsäuren	2,21 g	25,64 g
Kohlenhydrate	9,47 g	109,64 g
– davon Zucker	2,14 g	24,77 g
Eiweiß	2,48 g	28,77 g
Salz	0,386 g	4,465 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

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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