

### **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





Blumenkohl







Petersilie



Koriander



Kichererbsen

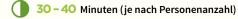




Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel







Veggie

GEHT'S

Wasche Gemüse, Obst und Kräuter ab.

Zum Kochen benötigst Du 1 Sieb, 1 kleinen Topf und 1 große Pfanne.



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.



**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.

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



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



## 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.



**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.



### 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!** 

# 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	1EL	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 **AT** +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.de kundenservice@hellofresh.at

