



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 (gewachst)



Kichererbsen



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel

20 [25 | 30] Min. 40 [45 | 50] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 kleine Schüsseln** und **1 große, hohe Pfanne**.



1 ZERKLEINERN

Koriander- und **Petersilienblätter** abzupfen. **Koriander** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen und in den Mixtopf geben. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** in 2 cm große Stücke schneiden, zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in die dritte kleine Schüssel umfüllen.



4 SOSSE KOCHEN

In einer großen, hohen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Knoblauch-Zwiebel-Mix** darin ca. 3 Min. glasig dünsten. **Tikka-Masala-Paste** (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis es fein duftet. Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und bei mittlerer Hitze 5 – 8 Min. offen einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **★ TIPP:** Falls das Curry zu dickflüssig wirkt, füge später noch etwas heiße Garflüssigkeit hinzu.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Karotten** schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden. **Blumenkohl** in kleine Röschen aufteilen. **Karotten** und **Blumenkohlröschen** in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Einlegeboden ins Spülbecken einhängen. **Kichererbsen** durch den V-Einlegeboden abgießen und mit **Wasser** spülen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



5 CURRY FERTIGSTELLEN

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. **★ TIPP:** Stell den Reis bei 50 °C in den Backofen, so bleibt er warm. Varoma wieder aufsetzen und nochmal **10 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen. Danach Varoma abnehmen, **Gemüse** und **Kichererbsen** in den Topf zur **Soße** geben und unterheben. **Soße** eventuell nochmal erwärmen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Limettensaft** abschmecken.



3 DAMPFGAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser**, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Frühlingszwiebelgrün** in feine Ringe schneiden, **Limette** in Spalten schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



6 ANRICHTEN

Zerkleinerten **Koriander** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** zum **Reis** geben und unterheben. **Korianderreis** auf Tellern verteilen und **Curry** dazu anrichten. Mit zerkleinerter **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	50 g	50 g	80 g ☉
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml ☉	500 ml
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Limette, gewachst ES	1	1	1
Wasser* für Schritt 3		1.200 g	
Salz* für Schritt 3		1½ TL	
Öl* für Schritt 3		5 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 6	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. 1.200 g)
Brennwert	348 kJ/83 kcal	4.044 kJ/967 kcal
Fett	3,53 g	41,06 g
- davon ges. Fettsäuren	2,21 g	25,71 g
Kohlenhydrate	9,52 g	110,72 g
- davon Zucker	2,16 g	25,15 g
Eiweiß	2,48 g	28,89 g
Salz	0,344 g	4,000 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) Butter 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

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