

Alu Gobhi! Blumenkohl-Curry mit Zitronenreis

Kartoffeln, Aprikosenchutney und Kräuterjoghurt

Vegan Thermomix kocht • 750 kcal • Tag 5 kochen

25



Blumenkohl



Kartoffeln (Drillinge)



Zwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln



Koriander



Aprikosenchutney



Zitrone, ungewachst



Basmatireis



veganes cremiges Sojaprodukt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*, pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl DE	1	1	1
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	3	4	6
Ingwer PE BR CN TH	30 g	30 g	30 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Gehäckte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	390 g	585 g**	780 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Zitrone, ungewachst ES ZA AR	1	1	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	100 g	200 g

**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. 1100 g)
Brennwert	298 kJ/71 kcal	3138 kJ/750 kcal
Fett	1,4 g	14,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	2 g
Kohlenhydrate	12,5 g	131,8 g
– davon Zucker	2,8 g	29,5 g
Eiweiß	2,2 g	23,3 g
Salz	0,21 g	2,25 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: **9)** Senf **11)** Soja

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China

TH: Thailand **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Reis garen

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

Währenddessen fortfahren.



2 Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffel nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen.

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis das **Gemüse** gebräunt und weich ist.

Währenddessen fortfahren.



3 Für den Dip

Koriander grob hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, die Hälfte des **Korianders**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.

Tipp: Falls Du **Koriander** nicht magst. Lass ihn einfach weg.

Ein Drittel [ein Drittel | zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.



4 Für die Soße

Nach der Reisgarzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.

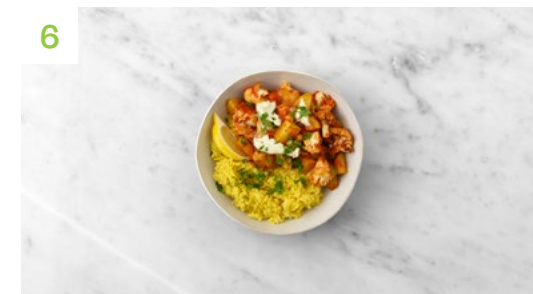
Zwiebel, **Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und „Hello Curry“ zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Stückige Tomaten**, die Hälfte des **Aprikosenchutneys**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



5 Fertigstellen

Ofengemüse in eine große Schüssel geben. **Soße** aus dem Mixtopf zugeben und vorsichtig vermischen. Mit **Salz***, **Pfeffer***, **Zucker*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Reis mit einer Gabel auflockern und dabei restliches „Hello Curry“, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **pflanzliche Margarine*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** unter den **Reis** mischen.



6 Anrichten

Curry und **Zitronenreis** nebeneinander auf tiefen Tellern anrichten. **Kräuterjoghurt** und restliches **Chutney** dazu reichen. Mit restlichem **Koriander** garnieren und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

