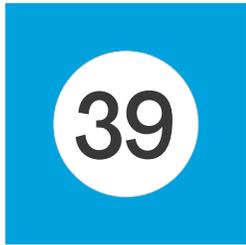


Chana Masala mit frischem Mango-Lassi-Drink

Kichererbsen-Tomaten-Curry auf Tricolorquinoa

30 – 40 Minuten • 786 kcal • Tag 5 kochen



Mango



Naturjoghurt



Kichererbsen



Gewürzmischung „Hello Curry“



Schalotte



stückige Tomaten



Koriander



Petersilie glatt



Quinoa Tricolor



Karotte



Gemüsebrühpulver



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Butter*, Milch*, Zucker*, Salz*

Kochutensilien

1 Sieb, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 kleinen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Mango PE BR IL CR	1	2	2
Naturjoghurt 7)	250 g	400 g	500 g
Kichererbsen	380 g	760 g	760 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	6 g
Schalotte DE NL FR	2	3	4
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	10 g
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Karotte DE	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	60 g	60 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. 880 g)
Brennwert	373 kJ/89 kcal	3288 kJ/786 kcal
Fett	2,6 g	22,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	7,6 g
Kohlenhydrate	12,2 g	107,7 g
– davon Zucker	5,9 g	51,7 g
Eiweiß	3,4 g	30,3 g
Salz	0,41 g	3,58 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich

PE: Peru **BR:** Brasilien **IL:** Israel **CR:** Costa Rica



1 Quinoa zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, **Gemüsebrühe** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **salzen*** und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.



4 Curry fertig stellen

Den Pfanneninhalt mit **gehackten Tomaten** und „**Hello Curry**“ ablöschen.

Die Hälfte der **Kräuter** und eine Prise **Zucker*** dazugeben und die **Soße** 10–15 Min. köcheln lassen. Falls die **Soße** zu trocken wird, füge esstöffelweise **Wasser** hinzu.

In den letzten 5 Min. **Kichererbsen** zugeben, und weiter kochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Gemüse vorbereiten

Karotten nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Schalotte fein würfeln.

Koriander und **Petersilie** grob hacken.



5 Lassi zubereiten

Währenddessen **Mango** schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern schneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Mango**, **Joghurt**, 75 ml [125 ml | 150 ml] **Milch*** und 1,5 EL [2 EL | 3 EL] **Zucker***, mit Hilfe eines Pürierstabs 1 Min. mixen, bis die Konsistenz wie die eines **Smoothies** ist. Mit **Zucker*** abschmecken.

In Gläser aufteilen.

Tipp: Falls die Konsistenz zu dick wird, füge esstöffelweise **Milch** hinzu.



3 Curry ansetzen

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Knoblauch** und **Ingwer Mix**, **Karotte** und **Schalotte** darin 4–5 Min. glasig anschwitzen.



6 Anrichten

Quinoa mit einer Gabel leicht auflockern und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** unterrühren.

Curry und **Quinoa** auf tiefen Tellern verteilen. Mit restlichen **Kräutern** garnieren.

Lassi dazu 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>

