

# Tikka Masala mit Kräuterseitlingen auf Basmatireis

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 915 kcal • Tag 3 kochen



Baby-Kräuterseitlinge



Tikka-Masala-Paste



Kichererbsen



Kokosmilch



Basmatireis



Zwiebel



Mandeln, gehobelt



Petersilie, glatt





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Pflanzliche Margarine\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Sieb, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Tikka-Masala-Paste <b>11)</b>	50 g	75 g**	100 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Mandeln, gehobelt <b>22)</b>	10 g	20 g	20 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 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. 710 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	3827 kJ/915 kcal
Fett	6,9 g	48,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	24,6 g
Kohlenhydrate	12,6 g	89,9 g
– davon Zucker	1,1 g	7,9 g
Eiweiß	3,6 g	25,6 g
Salz	0,51 g	3,64 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: 11)** Soja **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland



## 1 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Baby-Kräuterseitlinge** mithilfe von zwei Gabeln zerrupfen. **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden. **Petersilie** fein hacken. **Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen.



## 3 Mandeln rösten

In einer großen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseite stellen.



## 4 Curry anfangen

Große Pfanne auswaschen und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Kräuterseitlinge** darin 6 – 7 Min. goldbraun anbraten. Mit **Salz\*** würzen.



## 5 Curry vollenden

**Kichererbsen** und **Tikka-Paste** in die Pfanne geben und 1 Min. mitbraten. Mit **Kokosmilch** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen. **Curry** abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit **Salz\***, **Zucker\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** mit einer Gabel auflockern, die Hälfte der **Petersilie** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Margarine\*** unterrühren.

**Reis** auf Teller verteilen und mit **Mandeln** garnieren. **Tikka-Curry** daneben anrichten und restliche **Petersilie** über das Gericht verteilen.

**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>

