

# Tikka Masala mit Kräuterseitlingen auf Basmatireis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 915 kcal • Tag 3 kochen



Baby-Kräuterseitlinge



Tikka-Masala-Paste



Kichererbsen



Kokosmilch



Basmatireis



Zwiebel



Mandeln, gehobelt



Petersilie, glatt



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## 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



## Zu Beginn

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 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** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## Währenddessen

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Baby-Kräuterseitlinge** mit zwei Gabeln zerrupfen.

**Kichererbsen** durch den Varoma-Behälter abgießen.

In einer kleinen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseitestellen.



## Pilze braten

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

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 5 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei 50 g **Garflüssigkeit** auffangen.



## Für das Curry

**Kokosmilch**, 50 g **Garflüssigkeit** und **Tikka-Paste**, in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.

**Kichererbsen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **6 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Gebratene **Kräuterseitlinge** und **Zwiebeln** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und **1 Min./98 °C/Stufe 1** vermischen.

**Curry** mit **Salz\***, **Zucker\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

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

**Reis** auf Teller verteilen und mit **Mandeln** garnieren.

**Tikka-Curry** daneben anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

**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>

