

Chana Masala mit Kichererbsen und Babyspinat auf Basmatireis, getoppt mit Cashews

extra schnell Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 721 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Kichererbsen



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Chana-Masala-Basis-Soße



Tomatensugo



geröstete Cashewkerne



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Öl*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Koriander	10 g	10 g	10 g
Chana-Masala-Basis-Soße 7)	140 g	210 g	280 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
geröstete Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	3 g**	4 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. 690 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	3017 kJ/721 kcal
Fett	3,2 g	22,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	6,3 g
Kohlenhydrate	14,6 g	100,6 g
– davon Zucker	2,1 g	14,7 g
Eiweiß	3,4 g	23,2 g
Salz	0,4 g	2,76 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) **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien

1



2



3



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1 L [1 L | 1,5 L] heißes **Wasser*** und 1 TL [1 TL | 1,5 TL] **Salz*** füllen.

Reis hineinrühren, zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Danach durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unterrühren.

Curry zubereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Zwiebel in dünne Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Temperatur erhitzen.

Zwiebelspalten hineingeben, **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. dünsten.

Tomatensugo, **Chana Masala Soße**, „Hello Curry“, **Kichererbsen** und 3 EL [4 EL | 6 EL]

Wasser* unterrühren und 3 – 4 Min. köcheln lassen.

Fertigstellen

Inzwischen **Cashewkerne** grob hacken.

Korianderblätter abzupfen.

Babyspinat unter das **Curry** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis auf Teller verteilen. **Chana Masala** darüber geben und mit **Cashews** und **Koriander** toppen.

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>

