



BUNTE GEMÜSE-CURRY-BOWL

mit Spinat-Hirse und knackigem Gurken-Salat



HELLO CURRY-PASTE

Die Curry-Paste macht dieses Gericht zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis! Die Paste wird traditionell in Currys in der asiatischen Küche verwendet.



Hirse



Blumenkohl



Kichererbsen



Knoblauchzehe



Curry-Paste



Baby-Spinat



Gurke



Koriander



Naturjoghurt



25 min.



35 min.



Stufe 2



Thermomix kocht



Veggie



Neuentdeckung

Einmal eine Power-Mahlzeit mit ganz viel knackigem Gemüse und aufregenden Gewürzen bitte! Kein Problem, dachten sich die passionierten Rezeptentwickler in unserer Ideenküche und haben diese aromatische Curry-Bowl kreiert. Blumenkohl, Babyspinat und Kichererbsen sorgen für den Energie-Kick. Lass es Dir schmecken.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem Thermomix benötigst Du zum Kochen **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 große Schüssel** und **2 kleine Schüsseln**. Entdecke die **bunte Gemüse-Curry-Bowl mit Spinat-Hirse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Koriander zupfen. **Gurke** in grobe Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Kichererbsen** im Gareinsatz mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. ½ des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.



2 BLUMENKOHL BACKEN

Blumenkohl in Röschen aufteilen und in die große Schüssel mit dem zerkleinerten **Knoblauch** geben. **Kichererbsen**, 1 EL **Olivenöl**, 50 g **Wasser** und **Curry-Paste** gut miteinander vermischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist. **Blumenkohl-Kichererbsen-Mischung** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Min. backen. Währenddessen kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



3 KORIANDE ZERKLEINERN

Koriander in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, etwas für die Dekoration beiseitestellen und mithilfe des Spatels nach unten schieben. Restlichen **Knoblauch** zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben.



4 GURKEN-JOGHURT-DIP

Gurke zugeben und **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Naturjoghurt** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren. Anschließend in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



5 SPINAT-HIRSE ZUBEREITEN

Baby-Spinat in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern, mithilfe des Spatels nach unten schieben. 25 g **Öl** und **Hirse** zugeben und ohne Messbecher **2 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten. 350 g heißes **Wasser** und ½ TL **Salz** zugeben, mit dem Spatel einmal kräftig über den Mixtopfboden rühren, um die **Hirse** zu lösen, und **12 Min./90 °C/Stufe 1** kochen, anschließend im Mixtopf 6 Min. quellen lassen.



6 ANRICHTEN

Spinat-Hirse in Schüsseln verteilen, **Curry-Gemüse** und **Gurken-Joghurt-Dip** dazu anrichten, mit **Koriander** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

Blumenkohl NL	300 g	☉
Kichererbsen	½ Dose	☉
Knoblauchzehe ES	½	☉
Curry-Paste 1) 3) 6) 7) 9) 10) 11) 15)	2 EL	☉
Hirse 15)	150 g	
Baby-Spinat	100 g	
Gurke NL / DE	1 (klein)	
Koriander	10 g	
Naturjoghurt (1,5% Fett) 7)	150 g	

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut im Haus zu haben.
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2720 kJ/646 kcal
Fett	2 g	13 g
- davon ges. Fettsäuren	0 g	3 g
Kohlenhydrate	15 g	94 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	4 g	4 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

6) Soja 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at