



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

6  
KW 34  
2016 **thermomix**

## Indischer Gemüse-Linsen-Eintopf

zu Basmatireis

Es ist wieder Zeit für einen sommerlich-bunten Gemüse-Eintopf. Frisches Gemüse liefert Dir die extra Portion Vitamine und zaubert Dir außerdem Farbe in Deinen Küchenalltag! Lass Dir unseren kulinarischen Ausflug schmecken!

 35 min.

 50 min.

 Stufe 2

 2 Portionen



Linsen



Basmatireis



Paprika



Tomate



Frühlingszwiebel



Curry-Paste



Kokosmilch



Limette



Zwiebel

## Für 2 Personen.....

- 150 g Basmatireis
- 100 g rote Linsen
- 2 Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Paprika, in groben Stücken
- 1 Zwiebel, halbiert
- 25 g gelbe Curry-Paste 15) ⊕
- 250 ml Kokosmilch
- ½ Limette ⊕

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

**Allergene**  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

**Durchschnittliche Nährwerte pro Portion**  
Kalorien: 668 kcal/2795 kJ  
Kohlenhydrate: 109 g,  
Fett: 11 g, Eiweiß: 27 g  
Cholesterin: 0 mg  
Ballaststoffe: 14 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

### Gut im Haus zu haben .....

Salz, Olivenöl, Pfeffer

### Was zum Kochen gebraucht wird .....

Thermomix, Sieb, kleine Schüssel (2), Gemüsereibe



**1** 1000 g Wasser und ½ TL **Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, **Basmatireis** einwiegen, mit dem Spatel gut vermischen und **17 Min./100 °C/Stufe 4** garen. Währenddessen: **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Tomaten** würfeln. **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, zugedeckt zur Seite stellen und ruhen lassen. Mixtopf leeren und trocknen.



**2** **Paprika** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**3** **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**4** 1 EL **Olivenöl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**5** Je nach gewünschter Schärfe ½ – 1 EL **Curry-Paste**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer**, zerkleinerte **Paprika**, **Tomatenwürfel**, **Linsen**, **Kokosmilch**, 200 g Wasser zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 – 15 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen. In der Zwischenzeit: **Limette** fein abreiben. Dann ein ¼ der **Limette** entsaften und den Rest in feine Spalten schneiden.



**6** Nach der Garzeit **Limettensaft** und **Frühlingszwiebelringe** in den Mixtopf geben und mit dem Spatel vorsichtig unterheben.

**7** **Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und anschließend auf Teller verteilen. **Gemüse-Linsen-Eintopf** darauf anrichten, nach Belieben mit etwas **Limettenabrieb** bestreuen und mit **Limettenspalten** genießen.