



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.