



TOMATIGES TIKKA-MASALA-CURRY

mit Blumenkohl, Kichererbsen und Korianderreis



HELLO BLUMENKOHL

Tatsächlich müssen wir den großen Blättern des Blumenkohls danken. Ohne sie würde der weiße Kopf zu nicht essbaren, gelben Blumen werden.



Tikka-Masala-Paste



Kokosmilch



Blumenkohl



Karotten



Jasminreis



Koriander



Petersilie



Limette



Kichererbsen



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 kleinen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 JASMINREIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 CURRY KÖCHELN

Tikka-Masala-Paste (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 8 – 10 Min. offen einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Soße** dick ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
★ **TIPP:** Falls das Curry zu dickflüssig wirkt, etwas Wasser hinzufügen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotten schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen aufteilen.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.



5 KORIANDERREIS ZUBEREITEN

Blätter von **Koriander** und **Petersilie** abzupfen und beides **getrennt voneinander** grob hacken.

Limette in Spalten schneiden.

Jasminreis nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** und gehackten **Koriander** untermischen.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen [bei 3 und 4 Personen 2 Pfannen verwenden]. **Weißer Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. glasig dünsten. **Karottenhalbmonde**, **Blumenkohlröschen** und **Kichererbsen** zugeben und ca. 5 Min. scharf anbraten.



6 ANRICHTEN

Tikka-Masala-Curry vom Herd nehmen, **Limettenspalte** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz*** abschmecken. **Korianderreis** auf Teller verteilen und **Curry** dazu anrichten. Mit gehackter **Petersilie** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und mit **Limettenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotten DE	2	3	4
Blumenkohl DE	1 (klein)	1	1 (groß)
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kichererbsen	1	1	2
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Tikka-Masala-Paste	40 g	60 g	80 g
stückige Tomaten	1	1½	2
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Koriander/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Limette BR MX	1	1	1
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 1.150 g)
Brennwert	348 kJ/83 kcal	4.031 kJ/964 kcal
Fett	4 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	26 g
Kohlenhydrate	9 g	110 g
- davon Zucker	2 g	25 g
Eiweiß	2 g	29 g
Salz	1 g	4 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

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

BR: Brasilien MX: Mexiko DE: Deutschland IT: Italien ES: Spanien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at