



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 52
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



Indisches Gemüse-Korma mit Basmatireis und Cashewkernen

Dank einer langen vegetarischen Tradition hat Indien viele leckere Gemüsegerichte zu bieten. Wer Kokospalmen und Cashewbäume vor der Haustür hat, ist klar im Vorteil. Zum Glück gibt es alles längst auch bei uns zu kaufen und Du kannst heute eine leckere indische Gemüsepfanne genießen. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Basmatireis



Zwiebel



rote Paprika



Kartoffel



Karotte



Aubergine



Tomatenmark



Korma-Paste



Kokosmilch



Cashewkerne



Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Zwiebel	1	2
Paprika, rot	1	2
Kartoffel	1	2
Karotte	1	2
Aubergine, klein	1	2
Tomatenmark	1 EL	2 EL
Korma-Paste 6) 15) ⊕	25 g	50 g
Kokosmilch	250 g	500 g
Cashewkerne 8) 15)	15 g	30 g
Koriander	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

6) Soja 8) Schalenfrüchte
15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

Kalorien: 704 kcal
Kohlenhydrate: 82 g
Fett: 34 g, Eiweiß: 13 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Gemüsebrühe, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf (mit Deckel), kleiner Topf, große Pfanne, kleine Pfanne



1 **Basmatireis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum **Kochen** bringen. **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Dann Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



2 **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Paprika** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. **Kartoffel** schälen, waschen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. **Karotte** schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Aubergine** waschen, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 200 ml **Gemüsebrühe** zubereiten.



3 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Zwiebel** darin 1–2 Min. glasig andünsten. Dann restliches **Gemüse** zugeben und 1–2 Min. mitbraten. **Tomatenmark** und **Korma-Paste** ⊕ unterheben und 1–2 Min. weiter erhitzen. Dann mit **Gemüsebrühe** und **Kokosmilch** ablöschen und 10–15 Min. weiterköcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4 In einer kleinen Pfanne **Cashewkerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie duften. Dann herausnehmen und bis zum Anrichten beiseitestellen. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

5 **Basmatireis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. **Gemüse-Korma** darauf anrichten, mit **Cashewkernen** und je nach Geschmack ein wenig **Koriander** bestreuen und genießen!