

# Alu Gobhi! Blumenkohl-Curry mit Zitronenreis

## Kartoffeln, Aprikosenchutney und Kräuterjoghurt

Vegan 30 – 40 Minuten • 750 kcal • Tag 5 kochen

25



Blumenkohl



Kartoffeln (Drillinge)



Zwiebel



Knoblauchzehe



Ingwer



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln



Koriander



Aprikosenchutney



Zitrone, ungewachst



Basmatireis



veganes cremiges Sojaprodukt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Zucker\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel und  
1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Blumenkohl <b>DE</b>	1	1	1
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	3	4	6
Ingwer <b>PE   BR   CN   TH</b>	30 g	30 g	30 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	4 g	6 g	8 g
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	390 g	585 g**	780 g
Koriander	10 g	10 g	10 g
Aprikosenchutney <b>9</b>	50 g	75 g	100 g
Zitrone, ungewachst <b>ES   ZA   AR</b>	1	1	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11</b>	100 g	100 g	200 g

\*\*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. 1100 g)
Brennwert	298 kJ/71 kcal	3138 kJ/750 kcal
Fett	1,4 g	14,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	2 g
Kohlenhydrate	12,5 g	131,8 g
– davon Zucker	2,8 g	29,5 g
Eiweiß	2,2 g	23,3 g
Salz	0,21 g	2,25 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:** **9** Senf **11** Soja

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## 1 Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffel** nach Belieben schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 15 – 20 Min. rösten, bis das **Gemüse** gebräunt und weich ist.



## 4 Für den Dip

**Koriander** grob hacken.

In einer kleinen Schüssel, **veganes cremiges Sojaprodukt**, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, die Hälfte des **Korianders**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** verrühren.

**Tipp:** Falls Du Koriander nicht magst. Lass ihn einfach weg.



## 2 Reis zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, mit 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **salzen\*** und aufkochen lassen. **Reis** und die Hälfte vom „**Hello Curry**“ zugeben, einmal umrühren und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 5 Alles abschmecken

Das **Ofengemüse** zu der **Currysoße** geben. Mit **Salz\***, **Pfeffer\***, **Zucker\*** und **Zitronensaft** abschmecken.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **pflanzliche Margarine\*** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** zu dem **Reis** geben und untermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Currysoße zubereiten

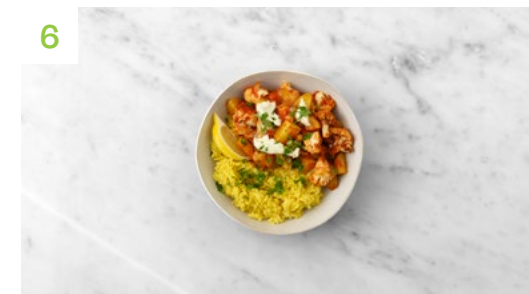
**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Ein Drittel [ein Drittel | zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und fein reiben.

**Knoblauch** fein reiben.

**Zwiebel** halbieren und fein würfeln.

In einer großen Pfanne, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Ingwer** und **Knoblauch** 1 Min. anschwitzen. **Zwiebel** darin 3 – 5 Min. scharf anbraten. Den Rest „**Hello Curry**“ dazugeben und 1 Min. anschwitzen. **Tomaten** und die Hälfte des **Aprikosenchutneys** dazugeben und köcheln lassen, bis das **Ofengemüse** gar ist.



## 6 Anrichten

**Curry** und **Zitronenreis** nebeneinander auf tiefen Tellern anrichten.

**Kräuterjoghurt** und restliches **Chutney** dazu reichen. Mit restlichem **Koriander** garnieren und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen  
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

