

Aloo Saag! Indisches Spinat-Curry mit Kartoffeln auf Basmatireis und Schwarzkümmel-Topping

Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 706 kcal • Tag 3 kochen



Babyspinat



Kartoffeln (Drillinge)



Ingwer



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Curry“



Madras-Curry-Pulver



Kochsahne



Basmatireis



Karotte



Schwarzkümmel



Naturjoghurt

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleiner Topf, 1 großer Topf, 1 Pürierstab und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Babypinac	300 g	450 g	600 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Ingwer PE BR CN TH	30 g	30 g	30 g
Knoblauchzehe ES	3	5	6
rote Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	6 g
Madras-Curry-Pulver 9	2 g	4 g	6 g
Kochsahne 7	100,5 g**	150 g	198 g**
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE	2	3	4
Schwarzkümmel	2 g	4 g	6 g
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 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. 690 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2953 kJ/706 kcal
Fett	3 g	20,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,3 g
Kohlenhydrate	15,7 g	107,6 g
– davon Zucker	2,3 g	15,9 g
Eiweiß	2,9 g	20,2 g
Salz	0,05 g	0,34 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: 7 Milch (einschließlich Laktose) **9** Senf

(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



1 Gemüse rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Drillinge vierteln oder halbieren.

Karotten und **Drillinge** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit „Hello Curry“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



4 Soße kochen

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

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel fein würfeln.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebeln** darin 4 Min. anbraten, bis sie goldbraun ist.

Knoblauch, **Ingwer** und **Madras Curry** dazugeben. 1 Min. weiterbraten lassen.

Pfanneninhalte mit **Spinatpüree** ablöschen und 2 – 4 Min. köcheln lassen.



2 Reis zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Schwarzkümmel vorsichtig untermischen.

Tip: Halte 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] vom **Schwarzkümmel** zurück, um ihn später als Garnitur zu benutzen.



5 Curry fertigstellen

In die große Pfanne mit **Spinat** zwei Drittel [ganze | ganze] **Kochsahne** geben und 2 Min. kochen lassen.

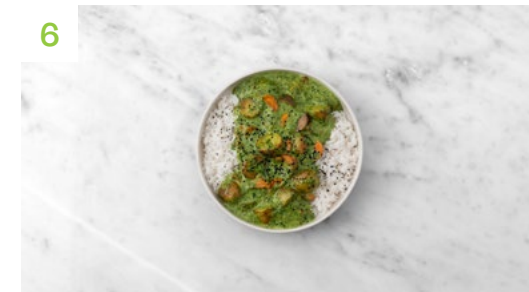
Die Pfanne vom Herd nehmen, **Joghurt** dazugeben, **Ofengemüse** untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Spinat blanchieren

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen** und aufkochen lassen. **Spinat** hineingeben und 1 Min. kochen. Durch ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.

In einem hohen Rührgefäß **Spinat** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** mithilfe eines Pürierstabs 1 Min. pürieren, bis die Konsistenz wie die eines **Smoothies** ist.



6 Anrichten

Reis auf tiefe Teller verteilen. **Aloo Saag Curry** daneben anrichten. Mit restlichem **Schwarzkümmel** garnieren.

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>

