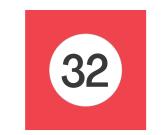


Tikka Masala mit Kräuterseitlingen auf Basmatireis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 915 kcal • Tag 3 kochen









Baby-Kräuterseitlinge



Kichererbsen







Mandeln, gehobelt



Petersilie, glatt





Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Pflanzliche Margarine*, Zucker*

Kochutensilien

1 Sieb, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Tikka-Masala-Paste 11)	50 g	75 g**	100 g
Kichererbsen	380 g	570 g**	760 g
Kokosmilch	250 ml	375 ml**	500 ml
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zwiebel DE	1	1	2
Mandeln, gehobelt 22)	10 g	20 g	20 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 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. 710 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	3827 kJ/915 kcal
Fett	6,9 g	48,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	24,6 g
Kohlenhydrate	12,6 g	89,9 g
 davon Zucker 	1,1 g	7,9 g
Eiweiß	3,6 g	25,6 g
Salz	0,51 g	3,64 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: 11) Soja 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



Reis kochen

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.



Kleine Vorbereitung

Baby-Kräuterseitlinge mithilfe von zwei Gabeln zerrupfen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. **Petersilie** fein hacken.

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.



Mandeln rösten

In einer großen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseite stellen.



Curry anfangen

Große Pfanne auswischen und 2 EL [3 EL | 4 EL] Öl* erhitzen. Zwiebel und Kräuterseitlinge darin 6 – 7 Min. goldbraun anbraten. Mit Salz* würzen.



Curry vollenden

Kichererbsen und Tikka-Paste in die Pfanne geben und 1 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch und 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser* ablöschen.

Curry abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis die Soße leicht eindickt. Mit Salz*, Zucker* und Pfeffer* abschmecken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, die Hälfte der Petersilie und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Margarine* unterrühren.

Reis auf Teller verteilen und mit Mandeln garnieren. Tikka-Curry daneben anrichten und restliche Petersilie über das Gericht verteilen.

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

