

Chana Masala mit Kichererbsen und Babyspinat auf Basmatireis, getoppt mit Cashews

Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 721 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Kichererbsen



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Chana-Masala-Basis-Soße



geröstete Cashewkerne



Tomatensugo



Gewürzmischung „Hello Curry“

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



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

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Öl*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-----------------------------------|-------|---------|-------|
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Kichererbsen | 380 g | 570 g** | 760 g |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Koriander | 10 g | 10 g | 10 g |
| Chana-Masala-Basis-Soße 7) | 140 g | 210 g | 280 g |
| geröstete Cashewkerne 25) | 20 g | 20 g | 40 g |
| Tomatensugo | 200 g | 300 g | 400 g |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 2 g | 3 g** | 4 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 | 439 kJ/105 kcal | 3017 kJ/721 kcal |
| Fett | 3,2 g | 22,1 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,9 g | 6,3 g |
| Kohlenhydrate | 14,6 g | 100,6 g |
| – davon Zucker | 2,1 g | 14,7 g |
| Eiweiß | 3,4 g | 23,2 g |
| Salz | 0,4 g | 2,76 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) **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien

1



2



3



Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 1 L [1 L | 1,5 L] heißes **Wasser*** und 1 TL [1 TL | 1,5 TL] **Salz*** füllen.

Reis hineinrühren, zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der **Reis** gar ist.

Danach durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unterrühren.

Curry zubereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abgießen.

Zwiebel in dünne Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Temperatur erhitzen.

Zwiebelspalten hineingeben, **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. dünsten.

Tomatensugo, **Chana Masala Soße**, „Hello Curry“, **Kichererbsen** und 3 EL [4 EL | 6 EL]

Wasser* unterrühren und 3 – 4 Min. köcheln lassen.

Fertigstellen

Inzwischen **Cashewkerne** grob hacken.

Korianderblätter abzupfen.

Babyspinat unter das **Curry** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis auf Teller verteilen. **Chana Masala** darüber geben und mit **Cashews** und **Koriander** toppen.

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>

