

# Gobi Masala! Indisches Curry mit Blumenkohl und Bohnen, dazu Basmati-Wildreis

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 482 kcal • Tag 5 kochen

22



Basmati-Wildreis-Mischung



Blumenkohl



Karotte



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Chana-Masala-Basis-Soße



Madras Curry



Tomatensugo



Schwarzkümmel



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Blumenkohl <b>FR</b>	1	1	1
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Chana-Masala-Basis-Soße <b>7</b>	70 g	140 g	140 g
Madras Curry <b>9</b>	4 g	6 g	8 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	4 g	6 g	8 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. 770 g)
Brennwert	261 kJ/62 kcal	2019 kJ/482 kcal
Fett	1,00 g	7,74 g
– davon ges. Fettsäuren	0,19 g	1,48 g
Kohlenhydrate	11,06 g	85,64 g
– davon Zucker	2,56 g	19,78 g
Eiweiß	2,02 g	15,67 g
Salz	0,343 g	2,655 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 **10** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Reis kochen

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Gemüse schneiden

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

**Karotte** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Bohnen** quer halbieren.

**Knoblauchzehen** fein hacken.

**Zwiebel** fein hacken.



## Gemüsetopf starten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Knoblauch** und **Zwiebel** hinzufügen und 1 Min farblos anschwitzen.

**Madras Curry** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.



## Gemüse hinzufügen

**Blumenkohlröschen**, **Karotte** und **Buschbohnen** hinzufügen und umrühren.

**Topfinhalt** mit **Sugo**, **Chana-Masala-Soße**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** und dem **Gemüsebrühpulver** ablöschen und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** würzen. Deckel aufsetzen und ca. 14 – 16 Min kochen lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Soße** dickflüssig ist. Dabei gelegentlich umrühren.



## Gemüsetopf fertig stellen

Sollte die **Soße** noch zu flüssig sein, Deckel abnehmen und alles noch ein paar weitere Minuten einkochen lassen.

**Reis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.

Das **Curry** nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Curry** und **Reis** nebeneinander auf tiefen Tellern anrichten und mit **Nigellasamen** 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>

