

Alu Gobhi! Blumenkohl-Curry mit Zitronenreis

Kartoffeln, Aprikosenchutney und Kräuterjoghurt

30 – 40 Minuten • 745 kcal • Tag 2 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 und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|---|------------|-----------|
| Blumenkohl | 1 x 450 g | 1 x 900 g |
| Kartoffeln (Drillinge) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Knoblauchzehe | 3 x 4 g | 6 x 4 g |
| Ingwer | 1 x 30 g** | 1 x 30 g |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln | 1 x 390 g | 2 x 390 g |
| Koriander | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Aprikosenchutney 9) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Zitrone, ungewachst | 1 x 90 g | 2 x 90 g |
| Basmatireis | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| veganes cremiges Sojaprodukt 11) | 1 x 100 g | 2 x 100 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. 600 g) |
|-------------------------|--------------------|----------------------|
| Brennwert | 296 kJ/ 71 kcal | 3119 kJ/ 745 kcal |
| Fett | 1.4 g | 14.6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.2 g | 1.8 g |
| Kohlenhydrate | 11.9 g | 125.8 g |
| – davon Zucker | 2.8 g | 29.5 g |
| Eiweiss | 2.2 g | 23.3 g |
| Salz | 0.21 g | 2.23 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!



1 Gemüse rösten

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

Erhitze 300 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 [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 [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 [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, mit 0.25 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 **Currysauce** geben. Mit **Salz***, **Pfeffer***, **Zucker*** und **Zitronensaft** abschmecken.

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



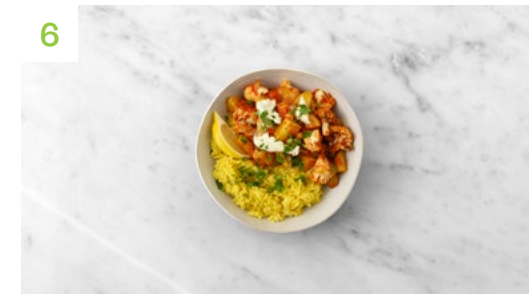
3 Currysauce zubereiten

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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

Knoblauch fein reiben.

Zwiebel halbieren und fein würfeln. In einer grossen Bratpfanne, 1 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.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Alu gobhi! Cauliflower curry and lemon rice with potatoes, apricot chutney and herb yoghurt

30–40 minutes • 745 kcal • Cook on day 2

25



Cauliflower



New potatoes



Onion



Garlic clove



Ginger



"Hello Curry" spice mix



Chopped tomatoes
with garlic and onions



Coriander



Apricot chutney



Unwaxed lemon



Basmati rice



Vegan creamy soy product



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, water*, sugar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | 4P |
|---|------------|-----------|
| Cauliflower | 1 x 450 g | 1 x 900 g |
| New potatoes | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Onion | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Garlic clove | 3 x 4 g | 6 x 4 g |
| Ginger | 1 x 30 g** | 1 x 30 g |
| "Hello Curry" spice mix | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Chopped tomatoes with garlic and onions | 1 x 390 g | 2 x 390 g |
| Coriander | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Apricot chutney 9) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Unwaxed lemon | 1 x 90 g | 2 x 90 g |
| Basmati rice | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Vegan creamy soy product 11) | 1 x 100 g | 2 x 100 g |

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 600 g) |
|---------------------------|----------------|-------------------------|
| Calories | 296 kJ/71 kcal | 3119 kJ/745 kcal |
| Fat | 1.4 g | 14.6 g |
| - of which saturated fats | 0.2 g | 1.8 g |
| Carbohydrate | 11.9 g | 125.8 g |
| - of which sugar | 2.8 g | 29.5 g |
| Protein | 2.2 g | 23.3 g |
| Salt | 0.21 g | 2.23 g |

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 9) Mustard 11) Soy

Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients.



1 Roast the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Peel the potatoes if you want and cut into 2 cm cubes.

Divide the cauliflower into bite-sized florets.

On a baking tray lined with baking paper, mix the vegetables with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake for 15–30 min. until soft and slightly browned.



4 For the dip

Roughly chop the coriander.

In a small bowl, mix the vegan creamy soy product, lemon zest, juice of 1 [2] lemon wedges, half of the coriander, salt* and pepper* to make a dip.

Tip: If you don't like coriander, just leave it out.



2 Prepare the rice

Fill a small pot with lid with 300 ml [600 ml] hot water*, add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and bring to the boil. Add the rice and half of the "Hello Curry", stir once and simmer on a low heat for 10 min. with the lid on. Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



5 Season

Add the baked vegetables to the curry sauce. Season with salt*, pepper*, sugar* and lemon juice.

Add 1 tsp. [2 tsp.] vegetable margarine* and the juice of 2 [4] lemon wedges to the rice and mix in. Season with salt* and pepper*.

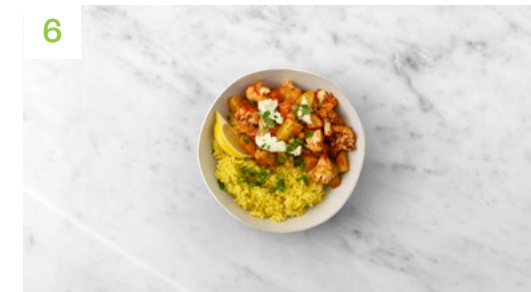


3 Make the curry sauce

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.

Peel and finely grate one third [two thirds] of the ginger. Finely grate the garlic.

Halve and finely dice the onion. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a large frying pan on medium heat. Sauté the ginger and garlic for 1 min. Sear the onions for 3–5 min. Add the remaining "Hello Curry" and gently sauté for 1 min. Add the tomatoes and half of the apricot chutney and simmer until the vegetables in the oven are cooked.



6 Serve

Arrange the curry and the lemon rice side-by-side on deep plates.

Serve with the herb yoghurt and the rest of chutney. Garnish with the remaining coriander and serve with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Alu Gobhi ! Curry de chou-fleur avec riz au citron

Pommes de terre, chutney d'abricot et yogourt aux herbes

30 - 40 minutes • 745 kcal • Cuisiner au 2e jour

25



Chou-fleur



Pommes de terre (grenailles)



Oignon



Gousse d'ail gousse



Gingembre



Mélange d'épices « Hello Curry »



Tomates hachées à l'ail et aux oignons



Coriandre



Chutney d'abricot



Citron ciré,



riz basmati



Crème cuisine végétalienne au soja



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*, sucre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|------------|------------|
| Chou-fleur | 1 x 450 g | 1 x 900 g |
| Pommes de terre (grenailles) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Oignons | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Gousse d'ail | 3 x 4 g | 6 x 4 g |
| Gingembre | 1 x 30 g** | 1 x 30 g |
| Mélange d'épices « Hello curry » | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Tomates hachées à l'ail et aux oignons | 1 x 390 g | 2 x 390 g |
| Coriandre | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Chutney d'abricot 9) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Citron, non ciré | 1 x 90 g | 2 x 90 g |
| Riz basmati | 1 x 150 g | 1 x 300 g |
| Crème cuisine végétalienne au soja 11) | 1 x 100 g | 2 x 100 g |

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 600 g) |
|----------------------------|--------------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 296 kJ/ 71 kcal | 3 119 kJ/ 745 kcal |
| Lipides | 1,4 g | 14,6 g |
| - dont acides gras saturés | 0,2 g | 1,8 g |
| Glucides | 11,9 g | 125,8 g |
| - dont sucre | 2,8 g | 29,5 g |
| Protéines | 2,2 g | 23,3 g |
| Sel | 0,21 g | 2,23 g |

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 9) Moutarde **11)** Soja

Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !



Griller les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Éplucher les pommes de terre (facultatif) et les couper en dés de 2 cm.

Tailler le chou-fleur en bouquets de la taille d'une bouchée.

Mélanger les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et faire griller au four pendant 15 à 20 min, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres.



Pour la sauce

Hacher grossièrement la coriandre.

Dans un bol, mélanger la crème cuisine végétalienne au soja, le zeste de citron, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, la moitié de la coriandre, du sel* et du poivre* pour obtenir une sauce.

Astuce : Si vous n'aimez pas la coriandre, ne la mettez pas.



Préparer le riz

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau*chaude, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et porter à ébullition. Ajouter le riz et la moitié du mélange « Hello Curry », mélanger une fois et à feu doux pendant 10 min puis laisser mijoter le tout couvert. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



Assaisonner le tout

Ajouter les légumes cuits au four à la sauce curry. Assaisonner avec du sel*, du poivre*, du sucre* et du jus de citron.

Ajouter 1 cc [2 cc] de margarine végétale* et le jus de 2 [4] quartiers de citron dans le riz et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



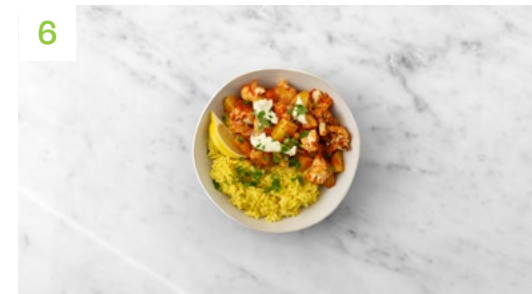
Préparer la sauce au curry

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Peler un tiers [les deux tiers] du gingembre et le râper finement.

Râper finement l'ail.

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés. Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir le gingembre et l'ail pendant 1 min. Faire revenir l'oignon à feu vif pendant 3 à 4 min. Ajouter le reste du mélange « Hello Curry » et faire revenir pendant 1 min. Ajouter les tomates et la moitié du chutney d'abricot et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes du four soient cuits.



Dresser

Disposer la préparation au curry et le riz au citron l'un à côté de l'autre dans une assiette creuse.

Ajouter le reste de yogourt aux herbes de chutney. Garnir avec le reste de coriandre et servir avec les quartiers de citron restants.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

