

# Tikka Masala mit Kräuterseitlingen auf Basmatireis

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 915 kcal • Tag 5 kochen



Tikka Masala-Paste



Kichererbsen



Kokosmilch



Basmatireis



Zwiebel



Mandeln, gehobelt



Petersilie, glatt



Baby-Kräuterseitlinge



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 kleiner Topf mit Deckel, 1 Sieb und  
1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Tikka Masala-Paste <b>11</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Kichererbsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Mandeln, gehobelt <b>22</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x	100 g	1 x	200 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!)



### Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen. 0.25 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 Bratpfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseite stellen.



### Curry anfangen

Grosse Bratpfanne auswaschen und 2 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 Bratpfanne geben und 1 Min. mitbraten. Mit **Kokosmilch** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

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



### Anrichten

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

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

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Tikka masala with king oyster mushrooms on basmati rice

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 915 kcal • Cook on day 5



Tikka masala paste



Chickpeas



Coconut milk



Basmati rice



Onion



Almond flakes



Flat leaf parsley



Baby king oyster mushrooms



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, salt\*, pepper\*, oil\*, vegetable margarine\*, sugar\*

## Cooking utensils

1 small pot with lid, 1 sieve and 1 large frying pan with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Tikka masala paste <b>11)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Almond flakes <b>22)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Baby king oyster mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 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. 710 g)
Calories	537 kJ/128 kcal	3827 kJ/915 kcal
Fat	6.9 g	48.8 g
– of which saturated fats	3.4 g	24.6 g
Carbohydrate	12.6 g	89.9 g
– of which sugar	1.1 g	7.9 g
Protein	3.6 g	25.6 g
Salt	0.51 g	3.64 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: 11)** Soya **22)** Almonds

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



### Cook the rice

Pour 300 ml [600 ml] hot water\* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and bring to the boil. Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



### Get prepped

Shred the baby king oyster mushrooms with two forks. Halve the onion and cut it into thin strips. Finely chop the parsley. Drain the chickpeas in a sieve.



### Toast the almonds

Toast the almonds in a large frying pan without fat for 2–3 min. until they turn brown. Remove and set aside.



### Start the curry

Wipe out the large frying pan and heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*. Sauté the onions and king oyster mushrooms for 6–7 min. until golden brown. Season with salt\*.



### Finish the curry

Add the chickpeas and tikka paste to frying pan and fry for another 1 min. Deglaze with the coconut milk and 50 ml [100 ml] water\*.

Simmer the curry for 5–7 min. with the lid on until the sauce thickens slightly. Season with salt\*, sugar\* and pepper\*.



### Serve

Fluff the rice with a fork, stir in half of the parsley and 1 tsp. [2 tsp.] margarine\*.

Apportion the rice onto plates and garnish with almonds. Arrange the tikka alongside and garnish with the remaining parsley.

### 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde)



# Tikka Masala aux pleurotes du panicaut sur riz basmati

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 915 kcal • Cuisiner au 5e jour



Pâte tikka masala



Pois chiches



Lait de coco



Riz basmati



Oignon



Amandes effilées



Persil, plat



Pleurotes du panicaut



# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, sel\*, poivre\*, huile\*, margarine végétale\*, sucre\*

## Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 grande poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte tikka masala <b>11)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Amandes effilées <b>22)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pleurotes du panicaut	1 x 100 g	1 x 200 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

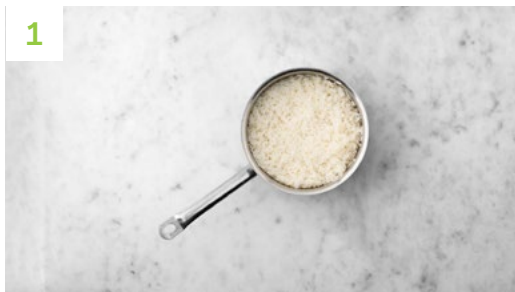
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 710 g)
Valeur calorique	537 kJ/ 128 kcal	3827 kJ/ 915 kcal
Lipides	6,9 g	48,8 g
- dont acides gras saturés	3,4 g	24,6 g
Glucides	12,6 g	89,9 g
- dont sucre	1,1 g	7,9 g
Protéines	3,6 g	25,6 g
Sel	0,51 g	3,64 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 : 11)** soja **22)** amandes.

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



### Cuire le riz

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* et la porter à ébullition. Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



### Petite préparation

Déchiqueter les pleurotes du panicaut à l'aide de deux fourchettes.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

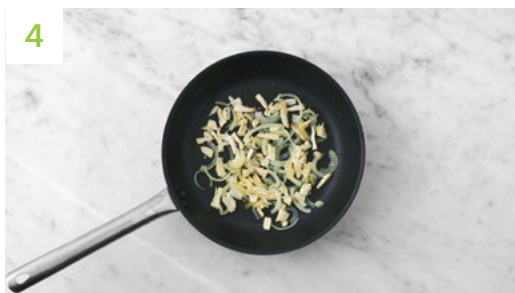
Hacher finement le persil.

Égoutter les pois chiches dans une passoire.



### Griller les amandes

Griller les amandes dans une grande poêle 2 à 3 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'elles brunissent. Retirer du feu et réserver.



### Commencer le curry

Essuyer la grande poêle et faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile\*. Y faire dorer l'oignon et les pleurotes du panicaut 6 à 7 min. Ajouter du sel\*.



### Mettre la touche finale au curry

Ajouter les pois chiches et la pâte tikka dans la poêle et faire cuire 1 min. Déglacer avec le lait de coco et 50 ml [100 ml] d'eau\*.

Laisser mijoter le curry à couvert 5 à 7 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner avec du sel\*, du sucre\* et du poivre\*.



### Dresser

Aérer le riz avec une fourchette, incorporer la moitié du persil et 1 cc [2 cc] de margarine\*.

Répartir le riz sur les assiettes et saupoudrer d'amandes. Dresser à côté le curry au tikka et répartir le reste de persil sur le plat.

### 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

