

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

Vegetarisch **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 744 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



Babyspinat



Basmatireis



stückige Tomaten



Koriander



Chana-Masala-Basis-Sauce



Knoblauchzehe



Ingwerpaste



geröstete Cashewkerne



Zwiebel



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne,  
1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen	1 x 390 g	2 x 390 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Chana-Masala-Basis-Sauce 7)	2 x 70 g	4 x 70 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ingwerpaste	1 x 10 g	2 x 10 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	1 x 20 g	2 x 20 g
Zwiebel	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. 790 g)
Brennwert	395 kJ/ 95 kcal	3112 kJ/ 744 kcal
Fett	2.9 g	23.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6.9 g
Kohlenhydrate	13 g	102.6 g
– davon Zucker	2.2 g	17.2 g
Eiweiss	3.3 g	26.2 g
Salz	0.41 g	3.26 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:** 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschliesslich Laktose)  
25) Kaschunüsse

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

1



## Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 1 L [1.5 L] heisses **Wasser\*** und 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.

2



## Curry zubereiten

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgiessen.

**Zwiebel** in Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelspalten** hineingeben, **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. dünsten.

**Ingwerpaste** hineinrühren.

**Kichererbsen**, **stückige Tomaten**, **Chana Masala Sauce** und 3 EL [6 EL] **Wasser\*** unterrühren und 3 – 4 Min. köcheln lassen.

3



## Fertigstellen

Inzwischen **Cashewkerne** grob hacken.

**Korianderblätter** abzupfen.

**Babyspinat** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** unter das **Curry** rühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Chana masala with chickpeas and baby spinach on a bed of basmati rice topped with cashews

Vegetarian **Save time** 15–25 minutes • 744 kcal • Cook on day 3



Chickpeas



Baby spinach



Basmati rice



Chopped tomatoes



Coriander



Chana masala base sauce



Garlic cloves



Ginger paste



Roasted cashew nuts



Onion



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, salt\*, pepper\*, butter\*, oil\*

## Cooking utensils

1 garlic press, 1 large frying pan, 1 large pot with lid and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chickpeas	1 x	390 g	2 x	390 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Chana masala base sauce <b>7)</b>	2 x	70 g	4 x	70 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Ginger paste	1 x	10 g	2 x	10 g
Roasted cashews <b>2) 25)</b>	1 x	20 g	2 x	20 g
Onion	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. 790 g)
Calories	395 kJ/95 kcal	3112 kJ/744 kcal
Fat	2.9 g	23.1 g
– of which saturated fats	0.9 g	6.9 g
Carbohydrate	13 g	102.6 g
– of which sugar	2.2 g	17.2 g
Protein	3.3 g	26.2 g
Salt	0.41 g	3.26 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: 2)** Nuts **7)** Milk (including lactose) **25)** Cashews

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



## Cook the rice

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with 1 l [1.5 l] hot water\* and 1 tsp [1.5 tsp] salt\*.

Stir in the rice, bring to the boil, cover and cook for around 10 min. until the rice is cooked, then drain in a sieve.

## Make the curry

Drain the chickpeas in a sieve.

Cut the onion into wedges.

Peel the garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Add the onion wedges, press in the garlic and sauté for 1–2 min.

Stir in the ginger paste.

Stir in the chickpeas, chopped tomatoes, chana masala sauce and 3 tbsp [6 tbsp] water\* and let it simmer for 3–4 min.

## Finish

Meanwhile, coarsely chop the cashews.

Pluck the coriander leaves.

Stir the baby spinach and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter into the curry. Season with salt\* and pepper\*.

Apportion the rice on plates. Pour the chana masala over it and top with cashews and coriander.

## 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!)



# Chana masala aux pois chiches et pousses d'épinards sur riz basmati, parsemé de noix de cajou

Végétarien Gain de temps 15 – 25 minutes • 744 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pois chiches



Pousses d'épinards



Riz basmati



Tomates en morceaux



Coriandre



Sauce à base de  
chana masala



Gousse d'ail



Pâte de gingembre



Noix de cajou grillées



Oignon



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, sel\*, poivre\*, beurre\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 grande poêle, 1 grande casserole avec couvercle et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pois chiches	1 x 390 g	2 x 390 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce à base de chana masala <b>7)</b>	2 x 70 g	4 x 70 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pâte de gingembre	1 x 10 g	2 x 10 g
Noix de cajou grillées <b>2) 25)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Oignons	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. 790 g)
Valeur calorique	395 kJ/ 95 kcal	3112 kJ/ 744 kcal
Lipides	2,9 g	23,1 g
- dont acides gras saturés	0,9 g	6,9 g
Glucides	13 g	102,6 g
- dont sucre	2,2 g	17,2 g
Protéines	3,3 g	26,2 g
Sel	0,41 g	3,26 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 : 2)** fruits à coque **7)** lait (comprenant du lactose) **25)** noix de cajou

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

1



2



3



## Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole de 1 L [1,5 L] d'eau\* chaude et ajouter 1 cc [1,5 cc] de sel\*.

Incorporer le riz, porter à ébullition et faire cuire env. 10 min à couvert jusqu'à ce que le riz soit bien cuit, puis l'égoutter dans une passoire.

## Préparer le curry

Égoutter les pois chiches dans une passoire.

Couper l'oignon en morceaux.

Peler l'ail.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Incorporer les morceaux d'oignon, ajouter l'ail pressé et faire suer le tout 1 à 2 min.

Incorporer la pâte de gingembre.

Incorporer les pois chiches, les tomates en morceaux, la sauce chana masala et 3 cs [6 cs] d'eau\* et laisser mijoter 3 à 4 min.

## Touche finale

Pendant ce temps, hacher grossièrement les noix de cajou.

Effeuiller la coriandre.

Ajouter les pousses d'épinards et 1 cs [2 cs] de beurre\* au curry et mélanger. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Répartir le riz dans les assiettes. Verser dessus le chana masala et parsemer de noix de cajou et de coriandre.

## 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/)

