

# Chana Masala! Kichererbsen-Curry mit Koriander dazu Cashew-Zitronen-Reis und Broccoli

6

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.368 kj/805 kcal • Tag 3 kochen



Kichererbsen



Chana Masala Sauce



Wildreis-Mischung



Koriander



rote Zwiebel



Cashewkerne



Broccoli



Zitrone



Knoblauchzehe



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Chana Masala Sauce 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Cashewkerne 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g

Öl*, Wasser*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	3.368 kJ/805 kcal
Fett	3.67 g	27,99 g
- davon ges. Fettsäuren	0.69 g	5.28 g
Kohlenhydrate	13.39 g	102.09 g
- davon Zucker	2.05 g	15.65 g
Eiweiss	3.66 g	27.88 g
Salz	0.362 g	2.758 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 : 5) Milch 7) Schalenfrüchte.**

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



## Reis kochen

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einem grossen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** mit etwas **Salz** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschliessend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Chana Masala zubereiten

In einer grossen Bratpfanne ohne Zugabe von Fett die **Cashewkerne** für ca. 1 Min. rösten, bis sie fein duften. Aus der Bratpfanne nehmen und grob hacken. In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** und gehackte **Zwiebelwürfel** erhitzen und für 1 – 2 Min. anschwitzen. **Kichererbsen** hinzufügen und ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren und Bratpfanneneinhalt mit der **Chana-Masala-Basis-Sauce** ablöschen. Für 2 – 3 Min. köcheln lassen. Gegebenenfalls warm halten.



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen.

**Zwiebel** halbieren.

Hälfte der **Zwiebel** in feine Streifen schneiden, die andere Hälfte fein würfeln.

*Tipp: Wenn Du rohe Zwiebel nicht so gerne magst, lege die Zwiebelstreifen für 5 – 10 Min. in Wasser ein, so verlieren sie an Schärfe. Du kannst die Zwiebelstreifen auch in Schritt 4 zusammen mit den Würfeln anbraten.*



## Broccoli kochen

**Broccoli** in das **heisse Wasser** geben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Broccoli** bissfest ist. Danach **Broccoli** abgiessen und in demselben Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Broccoli** hinzufügen, **Knoblauch** in den Topf pressen und für 2 – 3 Min. anschwitzen. **Reis** mit einer Gabel auflockern, 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb** unter den **Reis** rühren.



## Gemüse schneiden

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Kichererbsen** durch das Sieb aus Schritt 1 abgiessen und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

**Broccoli** in mundgerechte Röschen teilen.

**Koriander** grob hacken.

*Tipp: Wenn Du keinen Koriander magst, kannst Du ihn auch weglassen.*

**Zitrone** heiss abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen und mit den **gehackten Cashews** garnieren. **Broccoli** und **Chana Masala** dazu anrichten. **Chana Masala** mit **Zwiebelstreifen** und **gehacktem Koriander** toppen. **Zitronenspalten** dazureichen.

## En Guete!



# Chana masala! Chickpea curry with coriander served with cashew and lemon rice and broccoli

Vegetarian 25 – 35 minutes • 3.368 kj/805 kcal • Cook on day 3

6



Chickpeas



Chana masala sauce



Wild rice mix



Coriander



Red onion



Cashews



Broccoli



Lemon



Garlic cloves



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

Good to have at hand

Oil\*, water\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

## What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 g
Chana masala sauce <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Wild rice mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Coriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Cashews <b>7)</b>	2 x 20 g	4 x 20 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Oil*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	442 kJ/106 kcal	3.368 kJ/805 kcal
Fat	3.67 g	27.99 g
- incl. saturated fats	0.69 g	5.28 g
Carbohydrate	13.39 g	102.09 g
- incl. sugar	2.05 g	15.65 g
Protein	3.66 g	27.88 g
Salt	0.362 g	2.758 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:** 5) Milk 7) Nuts.



## Cook rice

Rinse the **rice** in a sieve with **cold water** until the water is clear.

Bring 300 ml [600 ml] **hot water\*** with a little salt to the boil in a large pot, then stir in the rice. Bring to the boil and cover with a lid. Leave to simmer on low heat for approx. 10 min. Then take the pot from the stove and leave the **rice**, covered, to swell for approx. 10 min.



## Prepare chana masala

Toast the **cashews** in a large frying pan without added fat for approx. 1 min. until they smell good. Take them from the frying pan and chop them coarsely. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** and the **diced onion** in the same frying pan and sauté for 1-2 min. Add **chickpeas** and sauté for approx. 1 min. Reduce heat and deglaze contents of pan with **chana masala base sauce**. Simmer for 2-3 min. Keep warm if necessary.



## Short preparation

Peel **garlic** and **onion**.

Cut **onion** in half.

Cut one half of the **onion** into thin strips and dice the other half finely.

*Tip: If you don't like raw onion so much, soak the strips of onion in water for 5-10 min. to make them milder. You can also sauté the onion strips with the diced onion in step 4.*



## Cook broccoli

Add **broccoli** to the **hot water** and simmer for 2-3 min. until the **broccoli** is firm to the bite. Then drain **broccoli** and heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in the same pot. Add **broccoli**, press **garlic** into the pot, and sauté for 2-3 min. Fluff up rice with a fork and stir in 1 tsp. [2 tsp.] **lemon zest**.



## Chop vegetables

Fill a large pot with plenty of **hot water\***, add **salt\*** and bring to the boil.

Put **chickpeas** in the sieve from step 1 and rinse with **water** until it runs clear.

Split the **broccoli** into bite-sized florets.

Roughly chop the **coriander**.

*Tip: If you don't like coriander you can leave it out.*

Wash lemon with hot water, grate peel, then cut lemon into 6 wedges.



## Serve

Apportion **rice** onto plates and garnish with the **chopped cashews**. Serve with **broccoli** and **chana masala**. Top **chana masala** with strips of **onion** and **chopped coriander**. Serve with **lemon wedges**.

**Bon appetit!**

# Chana Masala ! Curry de pois chiches à la coriandre servi avec du riz aux noix de cajou et au citron et du brocoli

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.368 kj/805 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Pois chiches



Sauce chana masala



Mélange de riz sauvage



Coriandre



Oignon rouge



Noix de cajou



Brocoli



Citron



Gousse d'ail



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, eau\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Sauce chana masala 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange de riz sauvage	1 x 150 g	1 x 300 g
Coriandre	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Noix de cajou 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Huile*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi

\*\*Tenez 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. 1000 g)
Valeur calorique	442 kJ/106 kcal	3.368 kJ/805 kcal
Lipides	3.67 g	27.99 g
- dont acides gras saturés	0.69 g	5.28 g
Glucides	13.39 g	102.09 g
- dont sucre	2.05 g	15.65 g
Protéines	3.66 g	27.88 g
Sel	0.362 g	2.758 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 :** 5) lait 7) fruits à coque.



## CUIRE LE RIZ

Rincer le **riz** à l'**eau froide\*** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Porter à ébullition 300 ml [600 ml] d'**eau chaude\*** avec un peu de **sel\*** dans une grande casserole et y verser le **riz**. Porter à ébullition et mettre le couvercle. Laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.



## Préparer le Chana Masala

Dans un grand poêle, sans ajouter de matière grasse, faire griller les **noix de cajou** env. 1 min. jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Les sortir de la poêle et hacher grossièrement. Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et les rondelles d'**oignon** dans la même poêle et faire revenir 1 à 2 min. Ajouter les **pois chiches** et faire revenir env. 1 min. Baisser le feu et déglacer le contenu de la poêle avec la **sauce à base de chana masala**. Laisser mijoter 2 à 3 minutes. Garder au chaud si nécessaire.



## Petite préparation

Peler l'**ail** et l'**oignon**.

Couper l'**oignon** en deux.

Couper la moitié de l'**oignon** en fines lamelles, et l'autre moitié en petits dés.

*Astuce : si vous n'aimez pas l'oignon cru, faites tremper les lamelles d'oignon dans de l'eau pendant 5 à 10 minutes afin qu'elles perdent leur piquant. Vous pouvez également faire revenir les lamelles d'oignon avec les dés à l'étape 4.*



## Faire cuire le brocoli

Ajouter le **brocoli** à l'**eau chaude** et laisser mijoter 2 à 3 min. jusqu'à ce que le **brocoli** soit al dente. Ensuite, égoutter le **brocoli** et faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans la même casserole. Ajouter le **brocoli**, presser l'**ail** dans la casserole et faire revenir 2 à 3 minutes. Aérer le **riz** avec une **fourchette**, incorporer 1 cc [2 cc] de **zeste de citron** au **riz**.



## Couper les légumes

Remplir une grande casserole d'**eau\* chaude**, **saler\*** et porter à ébullition.

Verser les **pois chiches** dans la passoire de l'étape 1 et les rincer à l'**eau courante** jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Découper le **brocoli** en petits bouquets.

Hacher grossièrement la **coriandre**.

*Astuce : si vous n'aimez pas la coriandre, vous pouvez ne pas en mettre.*

Laver le **citron** à l'**eau chaude**, râper le **zeste** et couper le **citron** en 6 quartiers.



## Dresser

Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **noix de cajou hachées**. Servir avec le **brocoli** et le **chana masala**. Recouvrir le **chana masala** de lamelles d'**oignon** et de **coriandre hachée**. Servir avec les quartiers de **citron**.

**Bon appétit !**