

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

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 501 kcal • Tag 5 kochen

21



Basmati-Wildreis-Mischung



Blumenkohl



Rüebli



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Chana Masala Sauce



Madras-Curry-Pulver



Tomatensugo



Schwarzkümmel



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x	150 g	1 x	300 g
Blumenkohl	1 x	450 g	1 x	900 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Buschbohnen	1 x	150 g	1 x	300 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Chana Masala Sauce 7)	1 x	70 g	2 x	70 g
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatensugo 14)	1 x	200 g	2 x	200 g
Schwarzkümmel	1 x	2 g	1 x	4 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

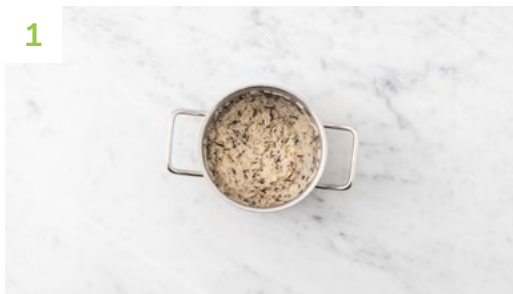
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 770 g)
Brennwert	271 kJ/ 65 kcal	2098 kJ/ 501 kcal
Fett	1.25 g	9.68 g
- davon ges. Fettsäuren	0.23 g	1.78 g
Kohlenhydrate	11.03 g	85.41 g
- davon Zucker	2.71 g	21.00 g
Eiweiss	2.06 g	15.92 g
Salz	0.223 g	1.729 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)** Nef **14)** Schwefeldioxid und Sulfite

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



1 Reis kochen

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

In einen kleinen Topf 300 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.



2 Gemüse schneiden

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen.

Rüebli längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

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

Knoblauchzehen fein hacken.

Zwiebel fein hacken.



3 Gemüsetopf starten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch und **Zwiebel** hinzufügen und 1 Min. farblos anschwitzen.

Madras Curry hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.



4 Gemüse hinzufügen

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

Topfinhalt mit **Sugo**, **Chana Masala Sauce**, 100 ml [200 ml] **Wasser*** und dem 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** würzen.

Deckel aufsetzen und ca. 14 – 16 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Sauce** dickflüssig ist.

Dabei gelegentlich umrühren.



5 Gemüsetopf fertig stellen

Sollte die **Sauce** 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.



6 Anrichten

Curry und **Reis** nebeneinander auf tiefen Tellern anrichten und mit **Schwarzkümmelsamen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Gobi masala! Indian curry with cauliflower and beans, served with basmati wild rice

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 501 kcal • Cook on day 5



Basmati wild rice mix



Cauliflower



Carrot



French beans



Garlic clove



Onion



Chana masala sauce



Madras curry powder



Tomato sugo



Black cumin

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, oil*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 small pot with lid and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Cauliflower	1 x	450 g	1 x	900 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
French beans	1 x	150 g	1 x	300 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Chana masala sauce 7)	1 x	70 g	2 x	70 g
Madras curry powder 9)	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato sugo 14)	1 x	200 g	2 x	200 g
Black cumin	1 x	2 g	1 x	4 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)

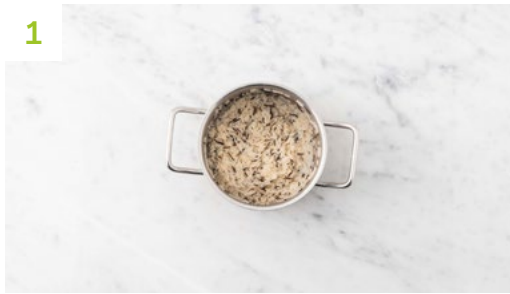
	100 g	Portion (approx. 770 g)
Calories	271 kJ/ 65 kcal	2.098 kJ/ 501 kcal
Fat	1.25 g	9.68 g
- incl. saturated fats	0.23 g	1.78 g
Carbohydrate	11.03 g	85.41 g
- incl. sugar	2.71 g	21.00 g
Protein	2.06 g	15.92 g
Salt	0.223 g	1.729 g

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: **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard

14) Sulphur dioxide and sulphites

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



1 Cook the rice

Heat 400 ml [800 ml] water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil.

Stir in the rice, cover and simmer on a low heat for about 10 minutes.

Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to swell for at least 10 min.

In the meantime, continue with the recipe.



2 Chop the vegetables

Divide the cauliflower into bite-sized florets.

Halve carrots lengthways, then cut them into half-moons 0.5 cm thick.

Cut off the ends of the bush beans and halve them crossways.

Finely chop the garlic cloves.

Finely chop the onion.



3 Start vegetable stew

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Add garlic and onion and sauté for 1 min. until colourless.

Add madras curry and sauté for a further 1 min.



4 Add vegetables

Add cauliflower florets, carrots, French beans and stir everything together.

Deglace the contents of the pot with sugo, chana masala sauce, 100 ml [200 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt*.

Put the lid on and cook for about 14-16 min. until the vegetables are soft and the sauce is thick.

Stir occasionally.



5 Finish the vegetable stew

If the sauce is still too thin, remove the lid and let everything simmer for a few more minutes.

When the rice is cooked, fluff it up a little with a fork.

Season the curry with salt* and pepper* according to taste.



6 Serve

Serve curry and rice side by side on deep plates and top with black cumin seeds.

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!



Gobi Masala! Curry indien avec du chou-fleur accompagné de riz sauvage-basmati et de haricots

Végétarien | Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 501 kcal • Cuisiner au 5e jour

21



Mélange de riz
sauvage-basmati



Chou-fleur



Carottes



Haricots verts



Gousse d'ail



Oignon



Sauce Chana masala



Curry de Madras
en poudre



Sauce tomate



Cumin noir



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/ basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Chou-fleur	1 x 450 g	1 x 900 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce chana masala 7)	1 x 70 g	2 x 70 g
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce tomate 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 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

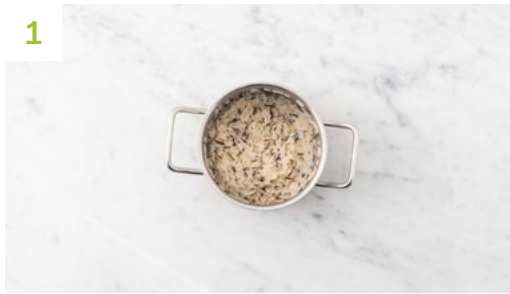
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 770 g)
Valeur calorique	271 kJ/ 65 kcal	2.098 kJ/ 501 kcal
Lipides	1.25 g	9.68 g
- dont acides gras saturés	0.23 g	1.78 g
Glucides	11.03 g	85.41 g
- dont sucre	2.71 g	21.00 g
Protéines	2.06 g	15.92 g
Sel	0.223 g	1.729 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 : **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde **14)** dioxyde de soufre et sulfites

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



Cuire le riz

Faire chauffer 400 ml [800 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler le riz au moins 10 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Ajouter les légumes

Ajouter les bouquets de chou-fleur, les carottes et les haricots, et remuer.

Déglacer le contenu de la casserole avec le sugo, la sauce Chana Masala, 100 ml [200 ml] d'eau* et les 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*. Assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de sel*.

Couvrir et laisser cuire pendant env. 14 à 16 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la sauce soit épaisse.

Remuer de temps en temps.



Couper les légumes

Découper le chou-fleur en petits bouquets.

Couper les carottes dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper les extrémités des haricots et les couper en deux.

Hacher finement la gousse d'ail.

Hacher finement l'oignon.



Terminer la potée de légumes

Si la sauce est encore trop liquide, retirer le couvercle et laisser réduire le tout encore quelques minutes.

Une fois la cuisson terminée, aérer un peu le riz à l'aide d'une fourchette.

Saler* et poivrer* le curry selon les goûts.



Commencer la potée de légumes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter l'ail et l'oignon et faire revenir le tout pendant 1 minute.

Ajouter le curry de Madras et faire suer encore 1 min.



Dresser

Dresser le curry et le riz côte à côte sur des assiettes creuses et garnir de graines de cumin noir.

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 !

