

Indischer Gemüsetopf mit Blumenkohl dazu Basmatireis

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 2268 kj/542 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Blumenkohl



Rüebli



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Chana Masala Sauce



Madras-Curry-Pulver



Tomatensugo



Ingwer



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Blumenkohl	1 x 500 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
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Wasser*, Butter*, Öl*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	289 kJ/69 kcal	2268 kJ/542 kcal
Fett	1.77 g	13.91 g
- davon ges. Fettsäuren	0.57 g	4.49 g
Kohlenhydrate	10.96 g	86.12 g
- davon Zucker	2.76 g	21.69 g
Eiweiss	2.04 g	16.05 g
Salz	0.220 g	1.731 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**) Senf **14**) Schwefeldioxyde und Sulfite.

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



Reis kochen

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.



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 abziehen und fein hacken.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.

Die Hälfte [alles] vom **Ingwer** schälen und fein hacken.



Gemüsetopf starten

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

Knoblauch, **Ingwer** und **Zwiebel** hinzufügen und ca. 1 Min farblos anschwitzen.

Madras Curry hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen.



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.



Gemüsetopf fertig stellen

Sollte die **Sauce** noch zu flüssig sein, Deckel abnehmen und alles noch ein paar weitere Minuten einkochen lassen.

Basmatireis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.

Den **Gemüsetopf** nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gemüsetopf und **Reis** nebeneinander auf tiefen Tellern anrichten.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Indian vegetable stew with cauliflower

served with basmati rice

Vegetarian Under 650 calories Lots of vegetables 30-40 minutes • 2.268 kj/542 kcal • Cook on day 3



Basmati rice



Cauliflower



Carrots



French beans



Garlic clove



Onion



Chana masala sauce



Madras curry powder



Tomato sugo



Ginger



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 small pot with lid and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Cauliflower	1 x	500 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 sauce 14)	1 x	200 g	2 x	200 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Water*, butter*, oil*, vegetable stock powder*	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	289 kJ/69 kcal	2.268 kJ/542 kcal
Fat	1.77 g	13.91 g
- incl. saturated fats	0.57 g	4.49 g
Carbohydrate	10.96 g	86.12 g
- incl. sugar	2.76 g	21.69 g
Protein	2.04 g	16.05 g
Salt	0.220 g	1.731 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).



Cook the rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] boiling 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 continue cooking for at least 10 min.

In the meantime, continue with the recipe.



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.

Peel and finely chop the garlic cloves.

Halve, peel and finely chop the onion.

Peel and finely chop half [all] of the ginger.



Start vegetable stew

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

Add garlic, ginger and onion and sauté until colourless for about 1 min.

Add Madras curry and sauté for a further 1 min.



Add vegetables

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

Deglaze 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.



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

Season the vegetable stew with salt* and pepper* according to taste.



Serve

Serve the vegetable stew and rice side by side on deep plates.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Potée de légumes indienne au chou-fleur accompagné de riz basmati

21

Végétarien | Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 2.268 kJ/542 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz basmati



Chou-fleur



Carottes



Haricots verts



Gousse d'ail



Oignon



Sauce Chana Masala



Poudre de curry de Madras



Sugo de tomates



Gingembre



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

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

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 petite casserole avec couvercle et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Chou-fleur	1 x 500 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
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Eau*, beurre*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	289 kJ/69 kcal	2.268 kJ/542 kcal
Lipides	1.77 g	13.91 g
- dont acides gras saturés	0.57 g	4.49 g
Glucides	10.96 g	86.12 g
- dont sucre	2.76 g	21.69 g
Protéines	2.04 g	16.05 g
Sel	0.220 g	1.731 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 (y compris le lactose) **9**) moutarde **14**) dioxydes 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

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* et assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de sel*.

Couvrir et laisser cuire pendant env. 14 - 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 d'0.5 cm.

Retirer les extrémités des haricots nains et les couper transversalement en deux.

Peler l'ail et le hacher finement.

Couper l'oignon en deux, peler, puis hacher finement.

Peler et hacher finement la moitié [l'ensemble] du gingembre.



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 basmati à l'aide d'une fourchette.

Assaisonner la potée de légumes avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



Commencer la potée de légumes

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

Ajouter l'ail, le gingembre et l'oignon et faire revenir le tout pendant environ 1 min jusqu'à devenir translucide.

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



Dresser

Dresser la potée de légumes et le riz côte à côte dans des assiettes creuses.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?
Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

