

Kokos-Tikka-Masala mit Blumenkohl

dazu frisches Gurken-Raita, Basmatireis und Mandeln

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 2.905 kj/694 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Blumenkohl



Rüebli



Zwiebel



Knoblauch



Tikka Masala-Paste



Kokosmilch



Chana Masala Sauce



Gurke



Naturjoghurt



Minze



Mandeln



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

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
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauch	2 x 4 g	4 x 4 g
Tikka Masala-Paste	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Kokosmilch	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Chana Masala Sauce 7)	1 x 70 g	2 x 70 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mandeln 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Naturjoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* 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	315 kJ/75 kcal	2.905 kJ/694 kcal
Fett	3.35 g	30.89 g
- davon ges. Fettsäuren	1.64 g	15.10 g
Kohlenhydrate	9.06 g	83.57 g
- davon Zucker	2.23 g	20.56 g
Eiweiss	2.03 g	18.77 g
Salz	0.199 g	1.840 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) 22) Mandeln.

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



Gemüse backen

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Blumenkohl in mundgerechte Röschen aufteilen.

Rüebli schälen, Enden entfernen, längs halbieren und in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Blumenkohl und **Rüebli** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Für ca. 25 Min. im Ofen backen.

In den letzten 10 Min. **Mandeln** und die Hälfte der **Knoblauchzehen** ebenfalls aufs Blech geben und mitbacken. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Raita zubereiten

Gurke längs halbieren und mit einem Löffel entkernen.

Gurke mit der groben Seite einer **Gemüseraffel** raffeln, **salzen***, in das Sieb aus Schritt 2 geben und ausdrücken, sodass die überschüssige Flüssigkeit austritt.

Gurke, **gehackte Minze** und **Joghurt** in einer kleinen Schüssel verrühren.



Reis kochen

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

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 mindestens 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



Curry vollenden

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. lang farblos anbraten.

Die Hälfte [alles] der **Tikka Masala-Paste** hinzufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Hitze reduzieren und Pfanneninhalt mit **vorbereiteter Sauce** ablöschen, ca. 2 Min. köcheln lassen.

Sobald das **Gemüse** fertig gebacken ist, **Blumenkohl** und **Rüebli** zu dem **Curry** geben und etwas einköcheln lassen.

Curry mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Weiter geht's

Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.

Restlichen Knoblauch ebenfalls abziehen und hacken.

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch** mit der **Chana Masala Sauce** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** verrühren.

Blätter der **Minze** fein hacken.



Anrichten

Mandeln grob hacken. **Gebackenen Knoblauch** zu dem **Dip** in die kleine Schüssel pressen und unterrühren. Raita mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Reis** nach Ende der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf einem tiefen Teller verteilen. **Kokos-Tikka-Masala** dazu anrichten und mit **Mandeln** toppen.

Raita dazureichen und geniessen.

Du liebst HelloFresh?

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



Coconut tikka masala with cauliflower

served with fresh cucumber raita, basmati rice and almonds

Vegetarian 30-40 minutes • 2.905 kj/694 kcal • Cook on day 3

12



Basmati rice



Cauliflower



Carrot



Onion



Garlic



Tikka masala paste



Coconut milk



Chana masala sauce



Cucumber



Plain yoghurt



Mint



Almonds



- 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.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

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
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic	2 x	4 g	4 x	4 g
Tikka masala paste	0.5 x	50 g**	1 x	50 g
Coconut milk	1 x	180 ml	2 x	180 ml
Chana masala sauce 7)	1 x	70 g	2 x	70 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Almonds 22)	1 x	10 g	1 x	20 g
Plain yoghurt 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Chicken stock powder*, 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	315 kJ/75 kcal	2.905 kJ/694 kcal
Fat	3.35 g	30.89 g
- incl. saturated fats	1.64 g	15.10 g
Carbohydrate	9.06 g	83.57 g
- incl. sugar	2.23 g	20.56 g
Protein	2.03 g	18.77 g
Salt	0.199 g	1.840 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) **22)** Almonds.

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



Roast the vegetables

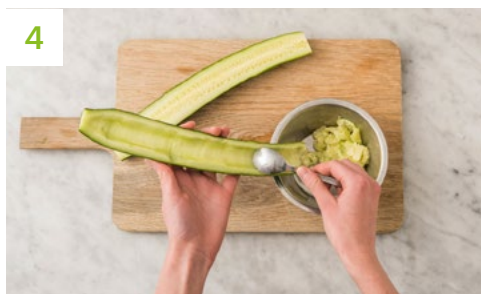
Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Divide the cauliflower into bite-sized florets.

Peel carrots, remove the ends, halve carrots lengthways, and cut them into half-moons 0.5 cm thick.

Put cauliflower and carrot on a baking tray lined with baking paper, then mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Bake for approx. 25 min. in the oven.

In the last 10 min. add almonds and half of the garlic cloves to the tray and bake together. In the meantime, continue with the recipe.



Prepare raita

Halve the cucumber lengthways and spoon out the seeds.

Grate cucumber with the coarse side of a vegetable grater, add salt*, put into the sieve from step 2, and squeeze out excess liquid.

Mix cucumber, chopped mint and yoghurt in a small bowl.



Cook the rice

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

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 let it cool for at least 10 min.



Finish the curry

In a large pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* and sauté the onion and garlic for 1-2 min. until colourless.

Add half [all] of the tikka masala paste and sauté for approx. 1 min. more.

Reduce heat and deglaze pan contents with prepared sauce, then simmer for approx. 2 min.

When vegetables are baked, add cauliflower and carrot to curry and simmer until slightly thickened.

Season the curry with salt* and pepper*.



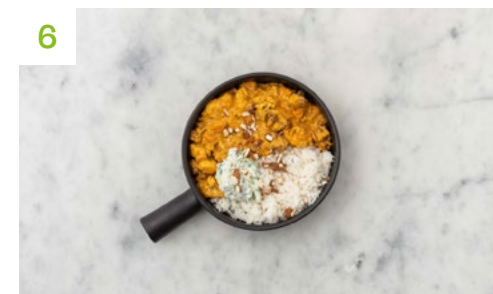
On to the next step

Halve, peel and finely chop the onion.

Peel and chop remaining garlic as well.

In a tall mixing bowl, mix coconut milk with chana masala sauce and 50 ml [100 ml] water*.

Finely chop the mint leaves.



Serve

Chop almonds coarsely. Press baked garlic into the small bowl with the dip and stir in. Season raita with salt* and pepper*. Fluff the rice a little with a fork after the swelling time and apportion it onto a deep plate. Add coconut tikka masala and top with almonds.

Serve with raita and enjoy.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Tikka masala à la noix de coco et au chou-fleur avec raïta de concombre frais, riz basmati et amandes

Végétarien 30 – 40 minutes • 2.905 kj/694 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Riz basmati



Chou-fleur



Carottes



Oignon



Ail



Pâte Tikka Masala



Lait de coco



Sauce Chana Masala



Concombre



Yogourt nature



Menthe



Amandes



- 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.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 récipient profond, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes

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
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pâte tikka masala	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Lait de coco	1 x 180 ml	2 x 180 ml
Sauce chana masala (7)	1 x 70 g	2 x 70 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Amandes (22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Yogourt nature (7)	1 x 100 g	1 x 200 g

Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte
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	315 kJ/75 kcal	2.905 kJ/694 kcal
Lipides	3.35 g	30.89 g
- dont acides gras saturés	1.64 g	15.10 g
Glucides	9.06 g	83.57 g
- dont sucre	2.23 g	20.56 g
Protéines	2.03 g	18.77 g
Sel	0.199 g	1.840 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) **22** Amandes.

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



Cuire les légumes

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante). Tailler le chou-fleur en petits bouquets.

Éplucher les carottes, retirer les extrémités, couper en deux dans la longueur, puis débiter en croissants de 0.5 cm. Placer le chou-fleur et les carottes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*, saler*, poivrer*. Enfourner pour environ 25 minutes. Au cours des 10 dernières minutes, placer également les amandes et la moitié des gousses d'ail sur la plaque et les faire cuire. Pendant ce temps, continuer la recette.



Préparer le raita

Couper le concombre dans la longueur et retirer les graines avec une cuillère.

Râper le concombre avec le gros côté d'une râpe à légumes, saler*, mettre dans la passoire de l'étape 2 et presser pour faire sortir l'excédent d'eau.

Mélanger le concombre, la menthe hachée et le yogourt dans un bol.



Cuire le riz

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

Remplir une 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 minutes.

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



Mettre la touche finale au curry

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole et y faire blondir l'oignon et l'ail pendant 1 à 2 minutes.

Ajouter la moitié [l'ensemble] de la pâte Tikka Masala et faire revenir le tout env. 1 minute.

Baisser le feu et déglacer le contenu de la poêle avec la sauce préparée, laisser mijoter env. 2 minutes.

Dès que les légumes sont cuits, ajouter le chou-fleur et les carottes au curry et laisser réduire un peu.

Assaisonner le curry avec du sel* et du poivre*.



Ça continue

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

Éplucher et hacher également le reste de l'ail.

Dans un récipient profond, mélanger le lait de coco avec la sauce Chana Masala et 50 ml [100 ml] d'eau*.

Hacher finement les feuilles de menthe.



Dresser

Hacher grossièrement les amandes. Presser l'ail cuit dans le bol et l'incorporer à la sauce. Saler* et poivrer* le raita. À la fin du temps de cuisson, égrainer le riz avec une fourchette, puis répartir dans des assiettes creuses. Dresser le tikka masala à la noix de coco et garnir d'amandes.

Ajouter le raita et déguster.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

