

Tandoori-Blumenkohl in tomatiger Dalsauce mit Basmati-Wildreis und Peperoncini-Cashew-Topping

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.639 kj/870 kcal • Tag 3 kochen

15



Basmati-Wildreis-Mischung



würzige Dal Sauce



Halbrahm



Tomate (Roma)



Frühlingszwiebel



grüne Peperoncini



Blumenkohl



Cashewkerne



Gewürzmischung „Hello Curry“



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
würzige Dal Sauce 10	1 x 160 g	1 x 320 g
Halbrahm 7	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomate (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Frühlingszwiebel	2 x 35 g	1 x 140 g
grüne Peperoncini	1 x 15 g	2 x 15 g
Blumenkohl	1 x 500 g	1 x 900 g
Cashewkerne 25	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Öl*, Zucker*	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	527 kJ/126 kcal	3.639 kJ/870 kcal
Fett	7.32 g	50.50 g
- davon ges. Fettsäuren	0.88 g	6.09 g
Kohlenhydrate	12.22 g	84.33 g
- davon Zucker	2.14 g	14.79 g
Eiweiss	2.67 g	18.43 g
Salz	0.242 g	1.672 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) **10** Sellerie **25** Kaschunüsse.

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



Blumenkohl rösten

Blumenkohl in mundgerechte Röschen aufteilen.

In einer grossen Schüssel „**Hello Curry**“ zusammen mit 2 EL [4 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** zu einer **Marinade** verrühren.

Blumenkohl hinzugeben und vermengen, bis der **Blumenkohl** vollkommen mit der **Marinade** bedeckt ist.

Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im oberen Drittel des Ofens für 25 – 30 Min. dunkelbraun backen.



Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin gehackte **Zwiebel**, weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Knoblauch** für 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Tomatenwürfel hinzugeben und für weitere 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Reis kochen

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

Einen kleinen Topf mit 300 ml [600 ml] **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Sauce vollenden

Bratpfanneninhalte mit der würzigen **Dal-Sauce** und der **Halbrahm** ablöschen.

Alles zusammen über mittlerer Hitze für 5 – 7 Min. einköcheln lassen und erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Cashewkerne in der Verpackung leicht **zerbröseln**.

Grünen Peperoncini halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.



Anrichten

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, einmal **salzen*** und auf Tellern verteilen.

Dal-Sauce daneben anrichten und mit dem **Tandoori-Blumenkohl** toppen.

Nach Belieben mit **grünem Peperoncini** (**Achtung: scharf!**), grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashewkernen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



Tandoori cauliflower in tomato dal sauce with basmati wild rice and pepper and cashew topping

Vegetarian 30-40 minutes • 3.639 kJ/870 kcal • Cook on day 3

15



Basmati wild rice mix



Spicy dal sauce



Single cream



Tomato (Roma)



Spring onion



Green peperoncini



Cauliflower



Cashews



“Hello Curry” spice mix



Garlic cloves



Red onion



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Spicy dal sauce 7 10	1 x	160 g	1 x	320 g
Single cream 7	1 x	200 g	2 x	200 g
Tomato (Roma)	2 x	100 g	4 x	100 g
Spring onion	2 x	35 g	1 x	140 g
Green peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Cauliflower	1 x	500 g	1 x	900 g
Cashews 25	1 x	20 g	2 x	20 g
"Hello Curry" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Oil*, sugar*	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	527 kJ/126 kcal	3.639 kJ/870 kcal
Fat	7.32 g	50.50 g
- incl. saturated fats	0.88 g	6.09 g
Carbohydrate	12.22 g	84.33 g
- incl. sugar	2.14 g	14.79 g
Protein	2.67 g	18.43 g
Salt	0.242 g	1.672 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) **10**) Celery **25**) Cashews.

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



Roast cauliflower

Divide the cauliflower into bite-sized florets.

In a large bowl, whisk "Hello Curry" together with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* to make a marinade.

Add cauliflower florets and mix until cauliflower is completely coated with the marinade.

Put cauliflower on a baking tray lined with baking paper and bake in the upper third of the oven for 25-30 min. until dark brown.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté chopped onion, white part of spring onion and garlic for 2-3 min. until colourless.

Add the diced tomatoes and sauté for another 1-2 min. Season with salt* and pepper*.



Cook the rice

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

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

Add rice, cover with lid, and simmer on low heat for approx. 10 min.

Then take from the stove and leave the rice, covered, to swell for 10 min.



Finish the sauce

Deglaze contents of pan with the spicy dal sauce and the single cream.

Simmer everything together on medium heat for 5-7 min. and season again with salt* and pepper*.



Chop the vegetables

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep separate.

Halve and peel the onion and dice it finely.

Peel and finely chop the garlic.

Lightly crumble cashews in the packet. Halve green peperoncini, remove core, and cut into thin rings.

Cut the tomato in half, remove the stalk and cut it into approx. 2 cm cubes.



Serve

After the cooking time, loosen rice with a fork, add salt* and apportion onto plates.

Serve dal sauce next to rice and top with the tandoori cauliflower.

Garnish according to taste with green peperoncini (warning: spicy!), green spring onion rings and cashews.

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!



Chou-fleur tandoori dans une sauce dal à la tomate avec du riz sauvage et recouvert de piment et de noix de cajou

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.639 kj/870 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Mélange de riz sauvage
et de riz basmati



Sauce dal épicée



Crème demi-écrémée



Tomate (Roma)



Oignon de printemps



Piment vert



Chou-fleur



Noix de cajou



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Gousse d'ail



Oignon rouge



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 passoire et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Sauce dal épicée 7 10	1 x 160 g	1 x 320 g
Crème demi-écrémée 7	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomates (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons de printemps	2 x 35 g	1 x 140 g
Piment vert	1 x 15 g	2 x 15 g
Chou-fleur	1 x 500 g	1 x 900 g
Noix de cajou 25	1 x 20 g	2 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g

Huile*, sucre* 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	527 kJ/126 kcal	3.639 kJ/870 kcal
Lipides	7.32 g	50.50 g
- dont acides gras saturés	0.88 g	6.09 g
Glucides	12.22 g	84.33 g
- dont sucre	2.14 g	14.79 g
Protéines	2.67 g	18.43 g
Sel	0.242 g	1.672 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) **10** céleri **25** noix de cajou.

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



Faire griller le chou-fleur

Découper le chou-fleur en petits bouquets.

Dans un saladier mélanger « Hello Curry » avec 2 cs [4 cs] d'huile*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* pour obtenir une marinade.

Ajouter les bouquets de chou-fleur et mélanger jusqu'à ce que le chou-fleur soit entièrement recouvert de marinade.

Déposer le chou-fleur sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et le faire cuire dans le tiers supérieur du four 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit brun foncé.



Faire revenir les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et y faire blondir l'oignon haché, la partie blanche de l'oignon de printemps et l'ail 2 à 3 minutes.

Ajouter les dés de tomate et faire revenir encore 1 à 2 minutes. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Cuire le riz

Rincer le riz sauvage 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.

Verser le riz, placer le couvercle et laisser mijoter à feu moyen env. 10 min.

Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.



Finir la sauce

Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce dal épicée et la crème demi-écrémée.

Faire mijoter le tout à feu moyen 5 à 7 minutes et assaisonner à nouveau avec du sel* et du poivre*.



Couper les légumes

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher et le couper en petits dés.

Peler et hacher finement l'ail.

Émietter légèrement les noix de cajou dans leur emballage. Couper le piment vert en deux, retirer les graines et le couper en fines rondelles.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 2 cm.



Dresser

Après la cuisson, aérer le riz avec une fourchette, saler* et répartir sur des assiettes.

Dresser la sauce dal à côté et garnir avec le chou-fleur tandoori.

Garnir à volonté de piments verts (attention, ça pique !), de rondelles vertes d'oignon de printemps et de noix de cajou.

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 !

