

Tikka-Masala-Curry mit Halloumi

dazu Buschbohnen, Linsen und Reis

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.086 kj/977 kcal • Tag 3 kochen

7



Tikka Masala-Paste



Kokosmilch



Halloumi



Jasminreis



Stückige Tomaten



Frühlingszwiebeln



Buschbohnen



braune Linsen

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 kleinen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tikka Masala-Paste 10)	1 x 50 g	2 x 50 g
Kokosmilch	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Frühlingszwiebeln	1 x 35 g	2 x 35 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
braune Linsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Öl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
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	557 kJ/133 kcal	4.086 kJ/977 kcal
Fett	6.45 g	47.28 g
- davon ges. Fettsäuren	3.79 g	27.77 g
Kohlenhydrate	12.39 g	90.90 g
- davon Zucker	1.91 g	14.00 g
Eiweiss	5.83 g	42.77 g
Salz	0.477 g	3.498 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 10) Soja.



Reis zubereiten

Jasminreis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. In einen kleinen Topf 300 ml **[600 ml] heisses Wasser*** füllen, leicht **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 ziehen lassen.



Curry köcheln

Tikka-Masala-Paste (Achtung: scharf!) zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.



Gemüse vorbereiten

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

Halloumi in 2 cm kleine Stücke schneiden.

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



Curry vollenden

Mit stückigen **Tomaten**, **Linsen**, **Bohnenstücken** und **Kokosmilch** ablöschen, Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. offen bei mittlerer Hitze einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Sauce** dick ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

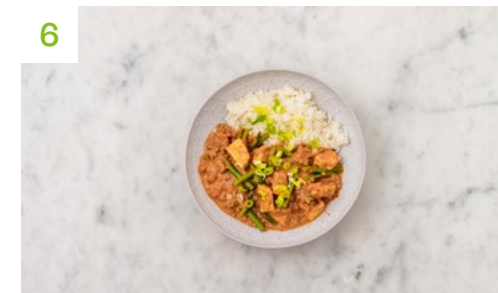
Tipp: Falls das Curry zu dickflüssig wirkt, etwas Wasser zufügen.



Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Halloumi** für 5 Min. rundherum anbraten.

Währenddessen **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



Anrichten

Curry vom Herd nehmen und eventuell mit ein wenig mehr **Salz*** abschmecken. **Reis** auf Teller verteilen und **Curry** dazu anrichten. Mit **Frühlingszwiebelringen** toppen.

En Guete



Tikka masala curry with halloumi, served with bush beans, lentils and rice

Vegetarian 30 – 40 minutes • 4.086 kj/977 kcal • Cook on days 1 – 3

7



Tikka masala paste



Coconut milk



Halloumi



Jasmine rice



Chunky tomatoes



Spring onions



Bush beans



Brown lentils

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 sieve and 1 small pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Tikka masala paste 10)	1 x 50 g	2 x 50 g
Coconut milk	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Chunky tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Bush beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Brown lentils	1 x 380 g	2 x 380 g
Oil* for step 3	1 tbsp.	2 tbsp.
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	557 kJ/133 kcal	4.086 kJ/977 kcal
Fat	6.45 g	47.28 g
- incl. saturated fats	3.79 g	27.77 g
Carbohydrate	12.39 g	90.90 g
- incl. sugar	1.91 g	14.00 g
Protein	5.83 g	42.77 g
Salt	0.477 g	3.498 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 10) Soya.



Prepare rice

Rinse **jasmine rice** in a sieve with **cold water** until the water is clear. Fill a small pot with 300 ml [**600 ml**] **hot water***, add a pinch of **salt*** and bring to the boil. Stir in **rice**, cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and let the **rice** swell for at least 10 min.



Prepare vegetables

Put lentils in a sieve and rinse with water until it runs clear.

Cut **halloumi** into 2 cm pieces.

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



Sauté vegetables

Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] **oil*** in a large frying pan. Fry **halloumi** all around for 5 min.

In the meantime, cut **spring onions** into thin rings.



Simmer curry

Add **tikka masala paste (warning: spicy!)** and stir-fry for approx. 1 min. until everything smells good.



Finish curry

Deglaze with **chunky tomatoes, lentils, bean pieces** and **coconut milk**, reduce heat, then simmer uncovered for 8-10 min. until the **vegetables** are soft and the **sauce** thickens. Season with **salt*** and **pepper***.

Tip: If the curry seems too thick, add a little water.



Serve

Remove **curry** from the stove and season with a little more **salt*** if necessary. Apportion **rice** onto plates and serve with the **curry**. Top with **spring onion** rings.

Bon appetit!

Curry tikka masala avec de l'halloumi, des haricots nains, des lentilles et du riz

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.086 kj/977 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

7



Pâte tikka masala



Lait de coco



Halloumi



Riz thaï



Tomates en morceaux



Oignons de printemps



Haricots nains



Lentilles brunes

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 poêle, 1 passoire et 1 petite casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâte tikka masala 10	1 x 50 g	2 x 50 g
Lait de coco	1 x 150 ml	2 x 150 ml
Halloumi 5	1 x 200 g	2 x 200 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Lentilles brunes	1 x 380 g	2 x 380 g
Huile* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
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. 1.000 g)
Valeur calorique	557 kJ/133 kcal	4.086 kJ/977 kcal
Graisse	6.45 g	47.28 g
- dont acides gras saturés	3.79 g	27.77 g
Glucides	12.39 g	90.90 g
- dont sucre	1.91 g	14.00 g
Protéines	5.83 g	42.77 g
Sel	0.477 g	3.498 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 **10**) Soja.



Préparer le riz

Rincer le **riz thaï** 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*** légèrement et porter à ébullition. Mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



Préparer les légumes

Verser les **lentilles** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire.

Couper l'**halloumi** en petits morceaux de 2 cm.

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



Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire dorer l'**halloumi** 5 min. de chaque côté.

Trancher finement les **oignons de printemps** en rondelles pendant ce temps.



Faire mijoter le curry

Ajouter la pâte de **tikka masala** (**attention : piquante !**) et laisser mijoter env. 1 min. en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'un parfum agréable se dégage.



Mettre la touche finale au curry

Déglacer avec les **tomates** en morceaux, les **lentilles**, les morceaux de **haricots** et le **lait de coco**, réduire le feu et laisser mijoter 8 à 10 min. sans couvercle jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que la **sauce** s'épaississe. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Astuce : si le curry est trop épais, ajouter un peu d'**eau***.



Dresser

Retirer le **curry** du feu et assaisonner avec un peu plus de **sel*** si nécessaire. Répartir le **riz** sur les assiettes et dresser le **curry**. Parsemer de rondelles d'**oignons de printemps**.

Bon appétit