



# TOMATIGES TIKKA-MASALA-CURRY

mit Blumenkohl, Kichererbsen und Korianderreis



## HELLO BLUMENKOHL

*Tatsächlich müssen wir den grossen Blättern des Blumenkohls danken. Ohne sie würde der weisse Kopf zu nicht essbaren, gelben Blumen werden.*



Tikka-Masala-Paste



Kokosmilch



Blumenkohl



Rüebli



Jasminreis



Koriander



Limette



Kichererbsen



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 kleinen Topf** und **1 grosse Bratpfanne**.



## 1 JASMINREIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem 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.



## 4 CURRY KÖCHELN

**Tikka-Masala-Paste** (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet. Mit **stückigen Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen und 8 – 10 Min. offen 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 hinzufügen.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

**Rüebli** schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

**Blumenkohl** in kleine Röschen aufteilen.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

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

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



## 5 KORIANDERREIS ZUBEREITEN

Blätter von **Koriander** abzupfen und grob hacken.

**Limette** in Spalten schneiden.

**Jasminreis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und 1 EL [2 EL] **Butter\*** und gehackten **Koriander** untermischen.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen [bei 4 Personen 2 Bratpfannen verwenden]. Weisse **Frühlingszwiebelringe** und **Knoblauch** darin ca. 3 Min. glasig dünsten. **Rüeblihalbmonde**, **Blumenkohlröschen** und **Kichererbsen** zugeben und ca. 5 Min. scharf anbraten.



## 6 ANRICHTEN

**Tikka-Masala-Curry** vom Herd nehmen, **Limettenspalte** nach Geschmack dazupressen und mit **Salz\*** abschmecken. **Korianderreis** auf Teller verteilen und **Curry** dazu anrichten. Mit **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und mit **Limettenspalten** geniessen.

En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Tikka-Masala-Paste <sup>10)</sup>	1 x	40 g	2 x	40 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Blumenkohl	1 x	450 g	2 x	450 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Limette	1 x	75 g	1 x	75 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
heisses Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
Butter* <sup>5)</sup> für Schritt 5		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	370 kJ/88 kcal	3.686 kJ/881kcal
Fett	3.22 g	32.11 g
– davon ges. Fettsäuren	2.26 g	22.49 g
Kohlenhydrate	10.97 g	109.35 g
– davon Zucker	2.46 g	24.50 g
Eiweiss	2.88 g	28.68 g
Salz	0.39 g	3.97 g

### ALLERGENE

<sup>5)</sup> Milch <sup>10)</sup> Sojabohnen

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

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)



# TOMATO TIKKA MASALA CURRY

with cauliflower, chickpeas and coriander rice



## HELLO CAULIFLOWER

We really have to thank the big leaves of the cauliflower. Without them, the white head would turn into inedible yellow flowers.



Tikka masala paste



Coconut milk



Cauliflower



Carrots



Jasmine rice



Coriander



Lime



Chickpeas




Chunky tomatoes



Garlic cloves



Spring onion

 **30-40** minutes (depending on number of persons)

 **Level 1**

 **Veggie**

# LET'S GO

Wash **vegetables, fruit** and **herbs**.

You will also need: **1 sieve**, **1 small pot** and **1 large frying pan**.



## 1 COOK JASMINE RICE

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.

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 little **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.



## 2 PREPARE VEGETABLES

Peel **carrots**, halve them lengthways and cut them diagonally into thin half-moons.

Divide the **cauliflower** into small florets.

Peel and finely chop the **garlic**.

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

Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and **keep separate**.



## 3 SAUTÉ VEGETABLES

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** [for 4 persons, use 2 frying pans]. Sauté white **spring onion** rings and **garlic** for approx. 3 min. until glazed. Add **carrot half-moons**, **cauliflower florets** and **chickpeas** and fry for approx. 5 min. on high heat.



## 4 SIMMER CURRY

Add **tikka masala paste** (warning: spicy!) and stir-fry for approx. 1 min. until everything smells good. Deglaze with **chunky tomatoes** and **coconut milk** and simmer uncovered for 8-10 min. until the **vegetables** are soft and the sauce thickens. Season with **salt\*** and **pepper\***.

★ **TIP:** If the curry is too thick, add a little water.



## 5 PREPARE CORIANDER RICE

Pluck the leaves of **coriander** and **parsley** and roughly chop both of them separately.

Cut **lime** into wedges.

After the swelling time, loosen the **jasmine rice** a little with a fork and mix in 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter\*** and the **chopped coriander**.



## 6 SERVE

Remove **tikka masala curry** from the stove, **juice** in **lime wedge** according to taste and season with **salt\***. Apportion **coriander rice** on plates and serve with the **curry**. Top with **green spring onion** rings and enjoy with **lime wedges**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Tikka-Masala-Paste 10)	1 x	40 g	2 x	40 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Blumenkohl	1 x	450 g	2 x	450 g
Rüebli	2 x	100 g	4 x	100 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Koriander	1 x	10 g	1 x	10 g
Limette	1 x	75 g	1 x	75 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Hot water* for step 1		300 ml		600 ml
Butter* 5) for step 5		1 tbsp.		2 tbsp.
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	100 g	PORTION
BCalories	370 kJ/88 kcal	3.686 kJ/881 kcal
Fat	3.22 g	32.11 g
- incl. saturated fats	2.26 g	22.49 g
Carbohydrate	10.97 g	109.35 g
- incl. sugar	2.46 g	24.50 g
Protein	2.88 g	28.68 g
Salt	0.39 g	3.97 g

### ALLERGENS

5) Milk 10) Soybeans

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

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | CW 13 | 7

HelloFRESH



# CURRY TIKKA MASALA AUX TOMATES

avec du chou-fleur, des pois chiches et du riz à la coriandre



## HELLO CHOU-FLEUR

Heureusement que le chou-fleur est entouré de grosses feuilles. Sans elles, la tête blanche se transformerait en fleurs jaunes non comestibles.



Pâte tikka masala



Lait de coco



Chou-fleur



Carottes



Riz thaï



Coriandre



Citron vert



Pois chiches



Tomates en morceaux



Gousse d'ail



Oignon de printemps

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

# C'EST PARTI

Laver les **légumes**, les **fruits** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **une passoire**, **une petite casserole** et **une grande poêle**.



## 1 CUIRE LE RIZ THAÏ

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Rincer le **riz thaï** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'**eau\* chaude**, **saler\*** légèrement et porter à ébullition. Y mettre le **riz**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



## 4 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. Déglacer avec les **tomates en morceaux** et le **lait de coco** 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.



## 2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Éplucher les **carottes**, les couper en deux dans le sens de la longueur puis en fines demi-lunes.

Découper le **chou-fleur** en petits **bouquets**.

Peler l'**ail** et le hacher finement.

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

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



## 5 PRÉPARER LE RIZ À LA CORIANDRE

Cueiliez les **feuilles de coriandre** et de **persil** et hachez-les grossièrement séparément.

Couper le **citron vert** en tranches.

Après l'avoir laissé gonfler, égrainer le **riz thaï** avec une fourchette et y mélanger 1 cs [2 cs] de **beurre\*** et la **coriandre** hachée.



## 3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** [utiliser 2 poêles pour 4 personnes].

Faire blondir la partie blanche de l'**oignon de printemps** et l'**ail** hachés env. 3 min. Ajouter les **demi-lunes de carotte**, les **bouquets de chou-fleur** et les **pois chiches** et faire revenir à feu vif env. 5 min.



## 6 DRESSER

Retirer le **curry tikka masala** du feu, presser les tranches de **citron vert** selon les goûts et **saler\***. Répartir le **riz** à la **coriandre** sur les assiettes et dresser le **curry**. Garnir de **rondelles d'oignon vert** et déguster avec des quartiers de **lime**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pâte tikka masala 10)	1 x	40 g	2 x	40 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Chou-fleur	1 x	450 g	2 x	450 g
Carottes	2 x	100 g	4 x	100 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Coriandre	1 x	10 g	1 x	10 g
Citron vert	1 x	75 g	1 x	75 g
Pois chiches	1 x	380 g	2 x	380 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Morceaux de tomates	1 x	390 g	2 x	390 g
Eau chaude* pour l'étape 1		300 ml		600 ml
Beurre* 5) pour l'étape 5		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	370 kJ/88 kcal	3.686 kJ/881 kcal
Graisse	3.22 g	32.11 g
- dont acides gras saturés	2.26 g	22.49 g
Glucides	10.97 g	109.35 g
- dont sucre	2.46 g	24.50 g
Protéines	2.88 g	28.68 g
Sel	0.39 g	3.97 g

## ALLERGÈNES

5) lait 10) Soja

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

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

## Bon appétit !