

# Scharfer Sriracha-Blumenkohl mit Dalsauce dazu Kokos-Mandel-Reis

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 816 kcal • Tag 5 kochen



Blumenkohl



Basmatireis



würzige Dal-Sauce



Kokosmilch



Zwiebel



Sriracha Sauce



Kokosraspeln



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Mandeln blanchiert,  
gehobelt



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|  | 2P         | 4P         |
|--|------------|------------|
| Blumenkohl                             | 1 x 600 g  | 1 x 900 g  |
| Basmatireis                            | 1 x 150 g  | 1 x 300 g  |
| würzige Dal-Sauce <b>10</b>            | 1 x 160 g  | 1 x 320 g  |
| Kokosmilch                             | 1 x 180 ml | 2 x 180 ml |
| Zwiebel                                | 1 x 100 g  | 2 x 100 g  |
| Sriracha Sauce                         | 1 x 8 ml   | 1 x 16 ml  |
| Kokosraspeln                           | 1 x 4 g    | 2 x 4 g    |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“         | 1 x 6 g    | 2 x 4 g    |
| Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22</b> | 1 x 10 g   | 1 x 20 g   |

\*\*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. 800 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 424 kJ/<br>101 kcal | 3412 kJ/<br>816 kcal |
| Fett                    | 5.9 g               | 47.2 g               |
| – davon ges. Fettsäuren | 2.8 g               | 22.3 g               |
| Kohlenhydrate           | 9.9 g               | 79.4 g               |
| – davon Zucker          | 1.8 g               | 14.6 g               |
| Eiweiss                 | 2.3 g               | 18.5 g               |
| Salz                    | 0.36 g              | 2.87 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: 10** Sellerie **22** Mandeln

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



## 1 Blumenkohl rösten

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Blumenkohl** in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer grossen Schüssel **Blumenkohl**, 3 EL [4 EL] **Öl\***, **Sriracha**, „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im oberen Drittel des Ofens 20 – 25 Min. garen, bis der **Blumenkohl** stark gebräunt ist.



## 2 Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

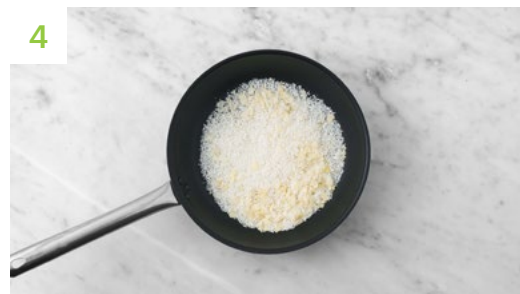
**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



## 3 Zwiebel schneiden

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.



## 4 Mandeln anrösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** und **Kokosflocken** 2 – 3 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.



## 5 Für das Curry

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Bratpfanninhalt** mit **Dalsauce**, **Kokosmilch** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen, Hitze reduzieren und bis zum Ende des Rezepts köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Reis** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern, **Kokosflocken** und **Mandeln** unterrühren.

**Reis** auf Teller verteilen, **Dal-Curry** daneben anrichten und mit dem **Blumenkohl** toppen.

## En Guete!

### Sriracha Sauce

*Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.*

### Du liebst HelloFresh?

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



# Hot sriracha cauliflower with dal sauce served with coconut-almond rice

Vegan | Lots of vegetables | 30–40 minutes • 816 kcal • Cook on day 5



Cauliflower



Basmati rice



Spicy dal sauce



Coconut milk



Onion



Sriracha sauce



Coconut flakes



“Hello Paprika” spice mix



Blanched almond flakes



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, pepper\*, salt\*

## Cooking utensils

1 baking sheet with baking paper, 1 large bowl,  
1 large frying pan and 1 small pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                                  | 2P  |        | 4P  |        |
|----------------------------------|-----|--------|-----|--------|
| Cauliflower                      | 1 x | 600 g  | 1 x | 900 g  |
| Basmati rice                     | 1 x | 150 g  | 1 x | 300 g  |
| Spicy dal sauce <b>10</b>        | 1 x | 160 g  | 1 x | 320 g  |
| Coconut milk                     | 1 x | 180 ml | 2 x | 180 ml |
| Onion                            | 1 x | 100 g  | 2 x | 100 g  |
| Sriracha sauce                   | 1 x | 8 ml   | 1 x | 16 ml  |
| Grated coconut                   | 1 x | 4 g    | 2 x | 4 g    |
| "Hello Paprika" spice mix        | 1 x | 6 g    | 2 x | 4 g    |
| Blanched almond flakes <b>22</b> | 1 x | 10 g   | 1 x | 20 g   |

\*\*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. 800 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories                  | 424 kJ/101 kcal | 3412 kJ/816 kcal        |
| Fat                       | 5.9 g           | 47.2 g                  |
| – of which saturated fats | 2.8 g           | 22.3 g                  |
| Carbohydrate              | 9.9 g           | 79.4 g                  |
| – of which sugar          | 1.8 g           | 14.6 g                  |
| Protein                   | 2.3 g           | 18.5 g                  |
| Salt                      | 0.36 g          | 2.87 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: 10** Celery **22** Almonds

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



## Roast the cauliflower

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

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

Divide the cauliflower into bite-sized florets.

In a large bowl, mix the cauliflower, 3 tbsp. [4 tbsp.] oil\*, sriracha, "Hello Paprika", salt\* and pepper\*, place on a baking tray lined with baking paper and cook in the upper third of the oven for 20–25 min. until the cauliflower is well browned.



## Toast the almonds

Toast the almonds and coconut flakes in a large frying pan without fat for 2–3 min. to release their aroma.

Remove from the frying pan and set aside.



## Cook the rice

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

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.



## For the curry

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same large frying pan. Gently sauté the sliced onion for 1–2 min.

Deglaze the pan with the dal sauce, coconut milk and 50 ml [100 ml] water\*, reduce the heat and simmer until the end of the recipe. Season with salt\* and pepper\*.



## Chop the onion

Halve the onion and cut it into thin strips.



## Serve

Once cooked, fluff the rice with a fork and stir in the coconut flakes and almonds.

Serve the rice on plates with the dal curry next to it and top with the cauliflower.

## Bon appetit!

### Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you are not used to spiciness.

### Love HelloFresh?

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



# Chou-fleur épicé à la sriracha dans une sauce dal accompagné de riz amandes-coco

Végétalien | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 816 kcal • Cuisiner au 5e jour



Chou-fleur



Riz basmati



Sauce dal épicée



Lait de coco



Oignon



Sauce Sriracha



Noix de coco râpée



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Amandes blanchies,  
effilées



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, huile\*, poivre\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

|                                       | 2 portions | 4 portions |
|---------------------------------------|------------|------------|
| Chou-fleur                            | 1 x 600 g  | 1 x 900 g  |
| Riz basmati                           | 1 x 150 g  | 1 x 300 g  |
| Sauce dal épiciée <b>10</b>           | 1 x 160 g  | 1 x 320 g  |
| Lait de coco                          | 1 x 180 ml | 2 x 180 ml |
| Oignons                               | 1 x 100 g  | 2 x 100 g  |
| Sauce sriracha                        | 1 x 8 ml   | 1 x 16 ml  |
| Noix de coco râpée                    | 1 x 4 g    | 2 x 4 g    |
| Mélange d'épices « Hello Paprika »    | 1 x 6 g    | 2 x 4 g    |
| Amandes blanchies, effilées <b>22</b> | 1 x 10 g   | 1 x 20 g   |

\*\*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. 800 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique           | 424 kJ/<br>101 kcal | 3412 kJ/<br>816 kcal |
| Lipides                    | 5,9 g               | 47,2 g               |
| - dont acides gras saturés | 2,8 g               | 22,3 g               |
| Glucides                   | 9,9 g               | 79,4 g               |
| - dont sucre               | 1,8 g               | 14,6 g               |
| Protéines                  | 2,3 g               | 18,5 g               |
| Sel                        | 0,36 g              | 2,87 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 : 10** céleri **22** amandes

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

1



## Rôtir les choux-fleurs

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

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Tailler le chou-fleur en bouquets de la taille d'une bouchée.

Dans un saladier, mélanger le chou-fleur, 3 cs [4 cs] d'huile\*, la sauce sriracha, le mélange d'épices « Hello Paprika », le sel\* et le poivre\*, placer le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner dans le tiers supérieur du four 20 à 25 min, jusqu'à ce que le chou-fleur soit fortement doré.

2



## Cuire le riz

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 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 du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.

3



## Couper l'oignon

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

4



## Faire griller les amandes

Griller les amandes effilées et les flocons de coco 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Les sortir de la poêle et les réserver.

5



## Préparer le curry

Dans la même grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire suer les lamelles d'oignon 1 à 2 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec de la sauce dal, du lait de coco et 50 ml [100 ml] d'eau\*, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à la fin de la recette. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

6



## Dresser

Après la cuisson, aérer le riz avec une fourchette, ajouter les flocons de coco, les amandes et mélanger.

Répartir le riz sur les assiettes, dresser le curry dal à côté et garnir de chou-fleur.

## Bon appétit !

### Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

### Vous aimez HelloFresh ?

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

