

Chana Masala mit Kichererbsen und Babyspinat

auf Basmatireis, getoppt mit Cashews

Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 717 kcal • Tag 3 kochen



















Knoblauchzehe Koriander





Chana-Masala-Basis-Sauce geröstete Cashewkerne





Tomatensugo

Gewürzmischung "Hello Curry"



Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.







Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche* Wasser*, Salz*, Butter*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

The second secon				
	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Kichererbsen	1 x	390 g	2 x	390 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Koriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Chana-Masala-Basis-Sauce 7)	2 x	70 g	4 x	70 g
geröstete Cashewkerne 25)	1 x	20 g	2 x	20 g
Tomatensugo	1 x	200 g	2 x	200 g
Gewürzmischung "Hello Curry"	1 x	2 g	1 x	4 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.)

(berechnet auf Grundtage der angegebenen Ausgangszutaten.)					
	100 g	Portion (ca. 690 g)			
Brennwert	436 kJ/ 104 kcal	2998 kJ/ 717 kcal			
Fett	3.2 g	22.1 g			
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	6.3 g			
Kohlenhydrate	14.5 g	99.9 g			
– davon Zucker	2.1 g	14.4 g			
Eiweiss	3.4 g	23.2 g			
Salz	0.4 g	2.76 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) 25) Kaschunüsse

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



Curry zubereiten

Reis kochen

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 1 L [1.5 L] heisses Wasser* und 1 TL [1.5 TL] Salz* füllen.

Reis hineinrühren, zum Kochen bringen und ca. 10 Min. abgedeckt kochen, bis der Reis gar ist.

Danach durch ein Sieb abgiessen, zurück in den Topf geben und 1 EL [2 EL] Butter* unterrühren.

Zwiebel in Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Öl* auf mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebelspalten** hineingeben, **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. dünsten.

Tomatensugo, Chana Masala Sauce, "Hello Curry", Kichererbsen und 3 EL [6 EL] Wasser* unterrühren und 3 – 4 Min. köcheln lassen.



Fertigstellen

Inzwischen Cashewkerne grob hacken.

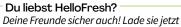
Korianderblätter abzupfen.

Babyspinat und 1 EL [2 EL] **Butter*** unter das **Curry** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Reis auf Teller verteilen. **Chana Masala** darüber geben und mit **Cashews** und **Koriander** toppen.







über den QR Code oder über http://www.hellofresh.ch/freunde ein!

