

Chana Masala mit Kichererbsen und Babyspinat auf Basmatireis, getoppt mit Cashews

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



Basmatireis



Kichererbsen



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Chana-Masala-Basis-Sauce



geröstete Cashewkerne



Tomatensugo



Gewürzmischung
„Hello Curry“



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

Los geht's

Wasche die Kräuter.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Butter*, Öl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	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.)

	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!)

1



2



3



Reis kochen

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.

Curry zubereiten

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen.

Zwiebel in dünne Schnitze schneiden.

Knoblauch schälen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Temperatur erhitzen. **Zwiebelschnitze** 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 unter das **Curry** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

