



# GARAM MASALA MIT CHERRY-TOMATEN, mit Jasminreis und Pilzen



## HELLO KNOBLAUCH

*Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum  
– und komplett nebenwirkungsfrei!  
Ursache sind die sogenannten Phytonzide,  
die in der Knolle enthalten sind.*



braune Champignons



Austernpilze



Jasminreis



Kokosmilch



Garam Masala (Pulver)



Maisstärke



Cherry-Tomaten



Babyspinat



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Cashewkerne

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Neuentdeckung

Stufe 1

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

Zum Kochen benötigst Du ausserdem **grosse Bratpfanne**, **kleinen Topf** mit **Deckel**, und **hohes Rührgefäss**.



## 1 REIS KOCHEN

Erhitze **300 ml [450 ml|600 ml]** Wasser im Wasserkocher.

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Champignons** je nach Grösse vierteln oder achteln. **Austernpilze** zum Stiel hin in ca. 1 cm breite Streifen zupfen. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Cherry-Tomaten** halbieren.



## 3 PILZE BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und weisse **Zwiebelringe**, **Austernpilze**, **Champignons** und **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten.



## 4 SAUCE ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch** mit **Maisstärke** vermengen. Anschliessend **Cherry-Tomaten**, Garam Masala und **Gemüsebouillon\*** hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen. **Sauce** für ca. 5 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 5 SAUCE VOLLENDEN

Am Ende der Garzeit **Babyspinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Bratpfanne geben, bis der ganze **Spinat** zerfallen ist. **Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern, zusammen mit **Garam Masala** auf tiefe Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
braune Champignons	1 x	100 g	1 x	200 g
Austernpilze	1 x	100 g	1 x	200 g
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Kokosmilch	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Garam Masala, Pulver 4)	1 x	4 g	2 x	4 g
Maisstärke	1 x	4 g	1 x	8 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Cashewkerne, geröstet 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Gemüsebouillon* für Schritt 4		4 g		8 g
Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	560 kJ/134 kcal	2.389 kJ/571 kcal
Fett	6,27 g	26,75 g
- davon ges. Fettsäuren	5,13 g	21,89 g
Kohlenhydrate	16,24 g	69,28 g
- davon Zucker	1,46 g	6,21 g
Eiweiss	3,07 g	13,09 g
Salz	0 g	0 g

### ALLERGENE

4) Senf 7) Schalenfrüchte

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

## En Guete!

f i y p #HelloFreshCH

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



# GARAM MASALA WITH CHERRY TOMATOES, jasmine rice and mushrooms



## HELLO GARLIC

*Garlic is a natural antibiotic – with absolutely no side effects! This is because of the phytochemicals which the bulb contains.*



Brown mushrooms



Oyster mushrooms



Jasmine rice



Coconut milk



Garam masala (powder)



Maize starch



Cherry tomatoes



Baby spinach



Garlic cloves



Spring onion



Cashews

30-40 minutes (depending on number of persons)

A new discovery

Level 1

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

You will also need: **1 large frying pan**, **1 small pot** with lid and **a tall mixing bowl**.



### 1 COOK RICE

Boil **300 ml [450 ml|600 ml]** 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 **salt\*** and bring to the boil. Stir in the **rice**, cover and simmer over low heat for approx. 10 min. Then take the pot from the stove, cover it, and leave the **rice** to swell for at least 10 min.



### 2 CHOP VEGETABLES

Cut **mushrooms** into quarters or eighths depending on their size. Pluck **oyster mushrooms** downwards to the stem into strips approx. 1 cm wide. Cut the white and green parts of the **spring onions** into thin rings and keep separate. Peel and finely chop the **garlic**. Cut **cherry tomatoes** in half.



### 3 FRY MUSHROOMS

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large frying pan on high heat and sauté white **onion rings**, **oyster mushrooms**, **mushrooms** and **garlic** for 3 min.



### 4 PREPARE SAUCE

Mix coconut milk with maize starch in a tall mixing bowl. Then add **cherry tomatoes**, **garam masala** and **vegetable stock** and deglaze with coconut milk. Simmer **sauce** on low heat for approx. 5 min. until the vegetables are soft.



### 5 FINISH SAUCE

At the end of the cooking time, gradually add small portions of baby spinach to the frying pan until all the spinach has broken down. Season **sauce** with **salt\*** and **pepper\***.



### 6 SERVE

Fluff up **jasmine rice** with a fork and apportion onto deep plates with **garam masala**, sprinkle with green spring **onion rings** and **cashews** and enjoy.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Brown mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Oyster mushrooms	1 x	100 g	1 x	200 g
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Garam masala, powder 4)	1 x	4 g	2 x	4 g
Maize starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Cashews, roasted 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Vegetable stock* for step 4		4 g		8 g
Water* for step 1		300 ml		600 ml
Oil* for step 3		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🍴 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
Calories	560 kJ/134 kcal	2.389 kJ/571 kcal
Fat	6,27 g	26,75 g
- incl. saturated fats	5,13 g	21,89 g
Carbohydrate	16,24 g	69,28 g
- incl. sugar	1,46 g	6,21 g
Protein	3,07 g	13,09 g
Salt	0 g	0 g

### ALLERGENS

4) Mustard 7) Nuts

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

Bon appetit!



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

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



# GARAM MASALA AUX TOMATES CERISES, avec du riz thaï et des champignons



## HELLO AIL

*L'ail est un antibiotique naturel dénué d'effets secondaires ! Et ce, grâce aux phytonutriments présents dans le tubercule.*



Champignons bruns



Pleurotes



Riz thaï



Lait de coco



Garam Masala  
(en poudre)



Fécule de maïs



Tomates cerises



Pousses d'épinard



Gousse d'ail



Oignon de printemps



Noix de cajou

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Découverte

Niveau 1

# C'EST PARTI

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 grande poêle**, **1 petite casserole** avec **un couvercle** et **1 récipient profond**.



## 1 CUIRE LE RIZ

Chauffer **300 ml** [450 ml|600 ml] 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\* et porter à ébullition. Y mettre le **riz basmati**, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu, couvrir et laisser gonfler au moins 10 min.



## 2 COUPER LES LÉGUMES

Couper en quatre ou en huit les **champignons** selon leur taille. Arracher les **pleurotes** de leur tige en morceaux d'environ 1 cm de large. Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Peler l'**ail** et le hacher finement. Couper les **tomates cerises** en deux.



## 3 FAIRE CUIRE LES CHAMPIGNONS

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** dans une grande poêle à feu vif, puis faire revenir les rondelles d'**oignon de printemps** blanches, les **pleurotes**, les **champignons** et l'**ail** 3 min.



## 4 PRÉPARER LA SAUCE

Mélanger le **lait de coco** et le **fécule de maïs** dans un récipient profond. Ajouter ensuite les **tomates cerises**, le **Garam Masala** et le **bouillon de légumes**, puis déglacer avec le **lait de coco**. Laisser mijoter la **sauce** à feu doux env. 5 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## 5 FINIR LA SAUCE

Une fois le temps de cuisson écoulé, ajouter par petites portions les **épinards** dans la poêle jusqu'à ce qu'ils aient tous fondu. **Salers\*** et **poivrer\*** la **sauce**.



## 6 DRESSER

Aérer le **riz thaï** avec une fourchette, répartir dans des assiettes creuses avec le **Garam Masala**, parsemer de rondelles vertes d'**oignons de printemps** et de **noix de cajou** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Champignons bruns	1 x	100 g	1 x	200 g
Pleurotes	1 x	100 g	1 x	200 g
Riz thaï	1 x	150 g	1 x	300 g
Lait de coco	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Garam Masala, en poudre 4)	1 x	4 g	2 x	4 g
Fécule de maïs	1 x	4 g	1 x	8 g
Tomates cerises	1 x	150 g	1 x	300 g
Pousses d'épinard	1 x	50 g	1 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Noix de cajou grillé(s) 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Bouillon de légumes* pour l'étape 4		4 g		8 g
Eau* pour l'étape 1		300 ml		600 ml
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*				selon les goûts

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📌 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	560 kJ/134 kcal	2.389 kJ/571 kcal
Graisse	6,27 g	26,75 g
- dont acides gras saturés	5,13 g	21,89 g
Glucides	16,24 g	69,28 g
- dont sucre	1,46 g	6,21 g
Protéines	3,07 g	13,09 g
Sel	0 g	0 g

## ALLERGÈNES

4) moutarde 7) fruits à coque

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

## Bon appétit !



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

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