

# Golden Rice Bowl! mit Curryreis & Harissa-Kichererbsen Cranberries und Babyspinat, dazu Minz-Koriander-Dip

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 631 kcal • Tag 5 kochen

22



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



Jasminreis



Knoblauchzehe



Ingwer



Madras Curry



Kichererbsen



Cranberys



Spinat



rote Zwiebel



Harissa



Koriander



Minze



Joghurt



Gemüsebrühe

**thermomix**

⚡ 30 [30 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Zucker\*, Essig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Ingwer <b>PE   CN</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Madras Curry <b>9)</b>	4 g	6 g	8 g
Kichererbsen	1	1,5**	2
Cranberrys	20 g	30 g	40 g
Spinat	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Harissa	2 g	2 g	4 g
Koriander/Minze	20 g	20 g	20 g
Joghurt <b>7)</b>	150 g	250 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Öl*, Zucker*, Essig*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 630 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2641 kJ/631 kcal
Fett	2,30 g	14,38 g
– davon ges. Fettsäuren	0,52 g	3,23 g
Kohlenhydrate	14,31 g	89,65 g
– davon Zucker	1,42 g	8,90 g
Eiweiß	3,84 g	24,04 g
Salz	0,322 g	2,019 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) 9) Senf 10) Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **PE:** Peru **CN:** China **ES:** Spanien



## Minzsoße zubereiten

Blätter von **Minze** und **Koriander** abzupfen. **Kräuter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte des **Joghurts**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 7** vermischen.

Mixtopf spülen



## Reis garen & Kleinigkeiten

**Reis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. **Gemüsebrühpulver**, 1 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und die Hälfte in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Kichererbsen** in den Varoma-Behälter geben und mit kaltem Wasser abspülen.



## Für den Reis

Die Hälfte des **Spinats** in eine große Schüssel geben. Nach der **Thermomix®**-Garzeit den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** in die große Schüssel zum **Spinat** umfüllen, etwas verteilen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



## Für den Reis

**Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Ingwer** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben. Restlichen **Spinat** und **Zwiebel** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und erneut mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Cranberrys** und die Hälfte vom **Madras Curry** zugeben und **5 Min./100 °C/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.

### Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## Kichererbsen rösten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Zwiebelstreifen** und **Kichererbsen** für 5 – 6 Min. anrösten. „Hello **Harissa**“ und den restlichen **Knoblauch** hinzugeben und für 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Gedünsten **Curry-Mix** aus dem Mixtopf und **Joghurt** zum **Reis** und **Spinat** in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Reis** auf Tellern anrichten und mit den **Harissa-Kichererbsen** toppen.

Dazu nach Belieben die **Minzsoße** reichen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

