

# Indischer Gemüsetopf mit Blumenkohl dazu Basmatireis

Vegetarisch unter 650 Kalorien Viel Gemüse Thermomix kocht • 546 kcal • Tag 5 kochen

21



Basmatireis



Blumenkohl



Karotte



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Zwiebel



Chana-Masala-Basis-Soße



Madras Curry



Tomatensugo



Ingwer



Gemüsebrühe



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

**thermomix**

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleiner Topf und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Blumenkohl <b>DE</b>	1	1	1
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Chana-Masala-Basis-Soße <b>7)</b>	70 g	140 g	140 g
Madras Curry <b>9)</b>	4 g	6 g	8 g
Tomatensugo <b>14)</b>	200 g	300 g	400 g
Ingwer <b>PE   CN</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g

Wasser\*, Öl\* 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. 790 g)
Brennwert	291 kJ/70 kcal	2285 kJ/546 kcal
Fett	1,79 g	14,07 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	4,51 g
Kohlenhydrate	11,02 g	86,60 g
– davon Zucker	2,78 g	21,83 g
Eiweiß	2,06 g	16,16 g
Salz	0,343 g	2,691 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland **PE:** Peru **CN:** China



## Reis kochen

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

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

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.

**Karotten** nach Belieben schälen und in ca. 2 cm Stücke schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Bohnen** in ca. 2 cm Stücke schneiden.



## Für die Soße

**Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Zwiebel** und **Karotten** zugeben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

Alles mit dem Spatel nach unten schieben, 15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Bohnen** zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Blumenkohl** in kleine **Röschen** teilen. Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen und **Blumenkohlröschen** darauf geben. Varoma verschließen.



## Dampfgaren

**Sugo**, **Chana Masala Soße**, 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, **Madras Curry** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **23 Min. [24 Min. | 25 Min.]** **Varoma/☞/Stufe 1** dampfgaren.



## Gemüsetopf fertigstellen

Varoma abnehmen und **Blumenkohl** in eine große Schüssel umfüllen. **Soße** mit **Gemüse** aus dem Mixtopf zugeben, vermischen und den **Gemüsetopf** nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Basmatireis** nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern.



## Anrichten

**Gemüsetopf** und **Reis** nebeneinander auf tiefen Tellern anrichten.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

