

Kokos-Tikka-Masala mit Blumenkohl

dazu frisches Gurken-Raita, Basmatireis und Mandeln

Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 707 kcal • Tag 5 kochen

8



Basmatireis



Blumenkohl



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tikka-Masala-Paste



Kokosmilch



Chana-Masala-Basis-Soße



Gurke



Sahnejoghurt



Minze



Mandeln



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Blumenkohl ES FR	450 g	600 g	900 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Tikka-Masala-Paste	25 g**	38 g**	50 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Chana-Masala-Basis-Soße 7)	70 g	140 g	140 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Minze	10 g	10 g	10 g
Mandeln 22)	10 g	10 g	20 g
Öl*, 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. 910 g)
Brennwert	325 kJ/78 kcal	2960 kJ/707 kcal
Fett	3,61 g	32,89 g
– davon ges. Fettsäuren	1,81 g	16,49 g
Kohlenhydrate	9,07 g	82,53 g
– davon Zucker	2,15 g	19,52 g
Eiweiß	2,03 g	18,49 g
Salz	0,199 g	1,815 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) 22) Mandeln

(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 **FR:** Frankreich **GR:** Griechenland **BE:** Belgien



Zu Beginn

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

Gurke längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und in grobe Stücke schneiden. Blätter der **Minze** zupfen.

Knoblauch und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

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



Weiter dampfgaren

Mandeln in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. anrösten. Danach aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Varoma wieder aufsetzen und noch mal **10 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.

Währenddessen die **Soße** zubereiten.



Für Raita & Soße

Gurkenstücke in den Mixtopf zugeben und **6 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Joghurt, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 2,5** vermischen. **Raita** in eine große Schüssel umfüllen.

Kokosmilch, **Chana-Masala-Basis-Soße**, die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Tikka-Masala-Paste** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen.



Für das Curry

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebel-Knoblauch-Mix** darin auf mittlerer Stufe 2 – 3 Min. dünsten.

Mit vorbereiteter **Soße** ablöschen und 5 – 8 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Varoma abnehmen.

Gemüse zur **Soße** geben und unterheben.

Curry nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Karotte schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Blumenkohl in kleine **Röschen** aufteilen.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Reis nach Ende der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf einem tiefen Teller verteilen.

Kokos-Tikka-Masala dazu anrichten und mit **Mandelblättchen** toppen.

Raita dazu 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>

