



TIKKA-MASALA-CURRY MIT HALLOUMI, Linsen und Butterreis



HELLO HALLOUMI

Halloumi gibt es traditionell und mit kleinen Unterschieden gleich in mehreren Ländern: Griechenland, Ägypten, der Türkei, Arabien und Libyen.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W21

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Tikka-Masala-Paste



Kokosmilch



Halloumi



Jasminreis



stückige Tomaten



Frühlingszwiebel



Butter



Babyspinat



braune Linsen

30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**.



1 LINSEN VORBEREITEN

Linsen durch den Varoma-Einlegeboden abgießen und mit **Wasser** spülen. Varoma-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



2 VORGAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **1.200 g Wasser***, **1 ½ TL Salz*** und **5 g Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **7 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



3 DAMPFGAREN

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Halloumi in 2 cm kleine Stücke schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



4 HALLOUMI BRATEN

In einer großen Pfanne **1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Öl*** erhitzen [bei 3 und 4 Portionen 2 Pfannen nehmen und die Zutaten gleichmäßig darauf aufteilen]. **Halloumi** für 5 Min. anbraten. **Tikka-Masala-Paste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.



5 CURRY FERTIGSTELLEN

Pfanne mit stückigen **Tomaten** und **Kokosmilch** ablöschen, Hitze reduzieren und 5 – 7 Min. offen, bei mittlerer Hitze, einköcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel heraus nehmen. **Linsen** in die Pfanne zur **Soße** geben, unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Am Ende **Babyspinat** unterheben und zusammenfallen lassen. **★ TIPP:** Falls das Curry zu dickflüssig wirkt, etwas Garflüssigkeit zugeben.



6 ANRICHTEN

Butter zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben und dabei den **Reis** auflockern. **Butterreis** auf Tellern verteilen und **Curry** dazu anrichten. Mit **Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tikka-Masala-Paste 10)	50 g	75 g ☉	100 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
stückige Tomaten	1	1 ½ ☉	2
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	1	2
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Babyspinat	100 g	200 g	200 g
braune Linsen	1	1 ½ ☉	2
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1 ½ TL	
Öl* für Schritt 2		5 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ EL	2 EL
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. 750 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	4.429 kJ/1.059 kcal
Fett	5,65 g	50,51 g
– davon ges. Fettsäuren	3,38 g	30,16 g
Kohlenhydrate	11,17 g	99,83 g
– davon Zucker	1,91 g	17,03 g
Eiweiß	5,01 g	44,77 g
Salz	0,474 g	4,238 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

5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at