



Leichter kochen,  
besser essen!



KW20 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Indisches Ofengemüse-Curry

mit leicht scharfer Soße und fluffigem Jasminreis

Wer gerne vegetarische Gerichte isst, wird um die indische Küche kaum herumkommen - und warum sollte er auch? Mit der passenden Gewürzmischung wird aus Gemüse und Reis ein leckeres Curry. Und wenn es zu scharf war, einfach beim Joghurt großzügiger zugreifen. Rasawath aharak!



35 min.



Stufe 3



Karotten



Zucchini



Rote Paprika



Blumenkohl



Jasminreis



Zwiebel



Knoblauch



Grüne Chili



Ingwer



Gewürzmischung



Mandelplättchen



Koriander



Sahne-Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Karotten	2	4
Zucchini, rote Paprika	1	2
Blumenkohl, Zwiebel	1/2	1
Jasminreis	150 g	300 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Grüne Chili	1/2	1
Ingwer	10 g	20 g
Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Mandelplättchen 8)	20 g	40 g
Koriander	5 g	10 g
Sahne-Joghurt 7)	100 g	200 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 622 kcal  
Kohlenhydrate: 83 g  
Fett: 22 g, Eiweiß: 19 g  
Ballaststoffe: 14 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, tiefes Backblech, Töpfe (2), Reibe, Pfannen (2)

1



**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Karotten** waschen, schälen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. **Zucchini** waschen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. **Paprika** waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Blumenkohl** putzen und in feine Röschen teilen.

2



**2** Gemüse mit 1 EL **Olivenöl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem Backblech verteilen und ca. 20–25 Min. weich und bräunlich garen, ab und an wenden.

4



**3** Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. 250 ml Salzwasser zum Kochen bringen, **Reis** einrühren. Aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. zugedeckt stehen lassen.

**4** **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Chilischote** waschen, entkernen und klein schneiden. Schale vom **Ingwer** mit einem Löffel abkratzen und fein reiben. 400 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. ½ EL **Öl** in einer großen beschichteten Pfanne erwärmen. **Zwiebel**, **Knoblauch**, **Chili** und **Ingwer** zugeben und ca. 4 Min. glasig dünsten. Restliche **Gewürze** zugeben und ca. 1 Min. anbraten. Mit der **Brühe** ablöschen und ca. 10 Min. einkochen lassen. **Mandelblättchen** in einer beschichteten Pfanne ohne Zusatz von Fett bräunlich rösten. **Koriander** waschen, trocken schütteln und grob hacken.

5



**5** Gemüse nach Garzeit aus dem Ofen nehmen und zur Soße geben, ca. 4 weitere Min. auf der Herdplatte weiterköcheln lassen. **Curry** von der Herdplatte nehmen und 1 ½ EL **Sahne-Joghurt** unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**6** Reis nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern, auf flachen Tellern verteilen. **Gemüse-Curry** darauf anrichten, mit **Mandeln** und **Koriander** bestreuen und mit einem Klecks **Sahne-Joghurt** genießen!