



GARAM MASALA MIT KIRSCHTOMATEN, Jasminreis und Pilzen



HELLO CASHEWS

Cashews wachsen außerhalb einer apfelähnlichen Frucht, die übrigens auch selbst zur Marmeladen- oder Saftherstellung benutzt werden kann.



Champignons



Austernpilze



Jasminreis



Kokosmilch



Garam-Masala-Pulver



Kirschtomaten



Babyspinat



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Cashewkerne



Maisstärke

25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**.



1 REIS KOCHEN

Jasminreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Knoblauch abziehen.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Austernpilze zum Stiel hin in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Maisstärke mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kokosmilch** in einer kleinen Schüssel verrühren.



3 REIS WARM HALTEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Reis** 10 Min. abgedeckt ziehen lassen und dabei warm halten. **★TIPP:** Stelle den Gareinsatz mit dem Reis auf einen Teller und decke ihn mit einem Geschirrtuch ab.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



4 PILZE DÜNSTEN

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [20 g | 20 g] **Öl***, **weiße Frühlingszwiebelringe**, **Champignons** und **Austernpilze** zugeben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



5 SOSSE VOLLENDEN

Restliche **Kokosmilch**, aufgelöste **Maisstärke**, **Garam Masala** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben und **6 Min./98 °C/☞/Stufe 1,5** kochen. Danach **Kirschtomaten**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und ohne Messbecher **2 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Babyspinat** durch die Deckelöffnung zugeben.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und zusammen mit **Garam Masala** auf tiefe Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** und **Cashews** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Champignons	100 g	150 g	200 g
Austernpilze	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Kokosmilch	250 ml	300 ml	500 ml
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Garam-Masala-Pulver 4)	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Cashewkerne 7)	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1		1.200 g	
Salz* für Schritt 1		1½ TL	
Öl* für Schritt 1		5 g	
Öl* für Schritt 4	15 g	20 g	20 g
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	443 kJ/106 kcal	2.454 kJ/587 kcal
Fett	5,45 g	31,77 g
- davon ges. Fettsäuren	3,84 g	22,35 g
Kohlenhydrate	11,94 g	69,54 g
- davon Zucker	1,11 g	6,46 g
Eiweiß	2,26 g	13,15 g
Salz	0,104 g	0,603 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

4) Senf 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at