



BUNTE GEMÜSE-CURRY-BOWL

mit Spinat-Hirse und knackigem Gurken-Salat



HELLO CURRY-PASTE

Die Curry-Paste macht dieses Gericht zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis! Die Paste wird traditionell in Currys in der asiatischen Küche verwendet.



Hirse



Blumenkohl



Kichererbsen



Knoblauchzehe



Curry-Paste



Baby-Spinat



Gurke



Koriander



Naturjoghurt

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Einmal eine Power-Mahlzeit mit ganz viel knackigem Gemüse und aufregenden Gewürzen bitte! Kein Problem, dachten sich die passionierten Rezeptentwickler in unserer Ideenküche und haben diese aromatische Masala-Bowl kreiert. Blumenkohl, Babyspinat und Kichererbsen sorgen für den Energie-Kick. Lass es Dir schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 große Schüssel**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **Küchenpapier**, eine **Gemüsereibe** und eine **Knoblauchpresse**.

Entdecke die **bunte Gemüse-Curry-Bowl mit Spinat-Hirse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Blumenkohl in Röschen aufteilen. **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchläuft. **Knoblauch** abziehen.



2 GEMÜSE BACKEN

In einer großen Schüssel **Blumenkohlröschen**, **Kichererbsen**, **1 EL [2 EL] Olivenöl**, **50 ml [100 ml] Wasser** und **Curry-Paste** gut miteinander vermischen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist. **Blumenkohl-Kichererbsen-Mischung** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene im Backofen 20 Min. backen.



3 HIRSE GAREN

In einen großen Topf **300 ml [600 ml]** heißes, leicht gesalzenes **Wasser** füllen, **Hirse** einrühren und einmal aufkochen lassen. Danach mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Hitzstufe ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und **Baby-Spinat** zufügen, weitere 5 Min. bei geschlossenem Deckel quellen lassen, umrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 WÄHRENDEDESSEN

Große Schüssel mit **Küchenpapier** auswaschen, **Gurke** hineinreiben, mit **Naturjoghurt** verrühren, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 ZUM SCHLUSS

Blätter vom **Koriander** abzupfen (einige Blätter zur Deko aufbewahren) und fein hacken. **Knoblauch** in den **Gurken-Joghurt-Dip** pressen und damit verrühren. Gebackenes **Curry-Gemüse** aus dem Backofen holen, gehackten **Koriander** unterrühren.



6 ANRICHTEN

Spinat-Hirse in Schalen verteilen, **Curry-Gemüse** und **Gurken-Joghurt-Dip** dazu anrichten, mit restlichem **Koriander** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Blumenkohl NL	450 g ☉	600 g
Kichererbsen	½ Dose ☉	1 Dose
Knoblauchzehe ES	½ ☉	1
Curry-Paste 1) 3) 6) 7) 9) 10) 11) 15)	2 EL ☉	4 EL
Hirse 15)	150 g	300 g
Baby-Spinat	100 g	200 g
Gurke NL / DE	1 (klein)	1
Koriander	10 g	20 g
Naturjoghurt (1,5 % Fett) 7)	150 g	300 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 000 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2720 kJ/646 kcal
Fett	2 g	13 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	3 g
Kohlenhydrate	15 g	94 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	4 g	4 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 6) Soja 7) Lactose 9) Sellerie 10) Senf 11) Sesam 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at