



TIKKA-MASALA-CURRY MIT HALLOUMI

Linsen und Butterreis



HELLO BLUMENKOHL

Tatsächlich müssen wir den großen Blättern des Blumenkohls danken. Ohne sie würde der weiße Kopf zu nicht essbaren, gelben Blumen werden.



Tikka-Masala-Paste



Kokosmilch



Halloumi



Jasminreis



stückige Tomaten



Frühlingszwiebel



Blumenkohl



braune Linsen

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

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse**.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Blumenkohl** in kleine Röschen aufteilen und in den Varoma-Behälter geben. Varoma-Einlegeboden ins Spülbecken einhängen. **Limsen** 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 **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

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



3 DAMPFGAREN

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** dampfen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 HALLOUMI BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen [bei 3 und 4 Personen 2 Pfannen verwenden]. **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, **Blumenkohl** und **Limsen** in die Pfanne zur **Soße** geben und unterheben. **Curry** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **★TIPP:** Falls das Curry zu dickflüssig wirkt, etwas Garflüssigkeit zugeben.



6 ANRICHTEN

1 TL [1 ½ TL | 2 TL] **Butter*** zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben und dabei den **Reis** auflockern. **Butterreis** auf Teller verteilen und **Curry** dazu anrichten. Mit **Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
braune Limsen	1	1 ½	2
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Blumenkohl ES	1 (klein)	1	1 (groß)
Tikka-Masala-Paste 10)	40 g	60 g	80 g
Frühlingszwiebel DE ES	1	1	2
stückige Tomaten	1	1 ½	2
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
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
Butter* 5) für Schritt 6	1 TL	1 ½ TL	2 TL
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. 900 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	4.356 kJ/1.041 kcal
Fett	5,58 g	50,94 g
- davon ges. Fettsäuren	3,30 g	30,18 g
Kohlenhydrate	10,27 g	93,84 g
- davon Zucker	1,85 g	16,93 g
Eiweiß	4,97 g	45,41 g
Salz	0,520 g	4,750 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

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

URSPRUNGLÄNDER

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