



Leichter kochen,
besser essen!



KW 33
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



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

Gelbes Kichererbsen-Tomaten-Curry mit Basmatireis und gebratenen Okraschoten

Leider kommen Okras, bei uns sehr selten auf den Tisch. Dabei gehören sie zu den ältesten Gemüsesorten überhaupt und stecken voller Ballaststoffe und anderer Nährstoffe. Und sie passen bestens zu Curry und Reis, wie Du gleich erleben wirst. Lass Dir Okras, Curry und Reis schmecken!



25 min.



Stufe 1



Basmatireis



Cashewkerne



Kichererbsen



Tomaten



Gelbe Curry-Paste



Joghurt



Okraschoten



Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Cashewkerne 8)	20 g	40 g
Kichererbsen (Dose)	1	2
Tomaten	2	4
Gelbe Curry-Paste	25 g	50 g
Joghurt 7)	100 g	200 g
Okraschoten	100 g	200 g
Koriander	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 8) Schalen-
früchte

Nährwerte pro Person

Kalorien: 566 kcal
Kohlenhydrate: 87 g
Fett: 12 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 17 g

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

Salz, Gemüsebrühe, Butter, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

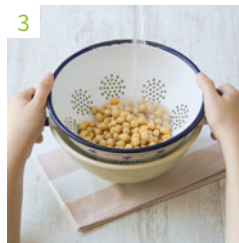
Sieb, Topf (2, mit Deckel), Pfanne

1



1 Basmatireis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml Wasser mit ein wenig **Salz** zum Kochen bringen und den **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

3



2 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl anrösten, bis sie duften. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

3 Kichererbsen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und in Spalten schneiden.

4



4 In einem Topf 200 ml **Gemüsebrühe** einmal aufkochen lassen. Je nach gewünschter Schärfe ½ bis 1 EL **Gelbe Curry-Paste**, 1 EL **Joghurt**, **Kichererbsen** und **Tomaten** unterrühren und bei sehr schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss restlichen **Joghurt** und **Cashewkerne** unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5



5 In der Zwischenzeit: **Okraschoten** waschen, Enden abschneiden und quer in der Mitte halbieren. In einer Pfanne 1 TL **Butter** erhitzen, **Okraschotenhälften** 5-7 Min. darin scharf anbraten, bis sie leicht bräunlich werden. Dann aus der Pfanne nehmen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

6 Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen (Koriander schmeckt nicht jedem, daher lieber erst mit wenig probieren!).

7 Basmatireis nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. Gelbes **Kichererbsen-Tomaten-Curry** und gebratene **Okraschoten** darauf verteilen und mit **Koriander** bestreut genießen!