



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

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleinen Topf** mit **Deckel**, **1 Sieb** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 REIS KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt mind. 10 Min. quellen lassen.



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäß **Kokosmilch** mit **Maisstärke** vermengen. Anschließend **Kirschtomaten**, **Garam Masala** und **Gemüsebrühe** hinzugeben und mit **Kokosmilch** ablöschen. **Soße** für ca. 5 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

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.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kirschtomaten halbieren.



5 SOSSE VOLLENDEN

Am Ende der Garzeit **Babyspinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der ganze **Spinat** zerfallen ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 PILZE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **weiße Zwiebelringe**, **Austernpilze**, **Champignons** und **Knoblauch** darin 3 Min. anbraten.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern, 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
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 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).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #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