



TIKKA-MASALA-CURRY MIT HALLOUMI,

Linsen, Spinat und Butterreis



HELLO HALLOUMI

Halloumi gibt es traditionell und mit kleinen Unterschieden gleich in mehreren Ländern: Griechenland, Ägypten, der Türkei, Arabien und Libyen.



Tikka-Masala-Paste



Kokosmilch



Halloumi



Jasminreis



stückige Tomaten



Frühlingszwiebel



Butter



Babyspinat



braune Linsen

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 Sieb**.



1 REIS ZUBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen***, **Butter** hinzugeben und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

Halloumi in 2 cm kleine Stücke schneiden.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen [bei 3 und 4 Personen 2 Pfannen verwenden]. **Halloumi** für 5 Min. anbraten.



4 CURRY KÖCHELN

Tikka-Masala-Paste (**Achtung: scharf!**) zufügen und ca. 1 Min. unter Wenden weiterbraten, bis alles fein duftet.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



5 CURRY VOLLENDEN

Halloumi in die **Pfanne** mit **stückigen Tomaten**, **Linsen** und **Kokosmilch** ablöschen, Hitze reduzieren und 8 – 10 Min. offen, bei mittlerer Hitze, einköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich und die **Soße** dick ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Am Ende **Babyspinat** unterheben und zusammenfallen lassen.

★ **TIPP:** Falls das Curry zu dickflüssig wirkt, etwas Wasser zufügen.



6 ANRICHTEN

Curry vom Herd nehmen und eventuell mit ein wenig mehr **Salz*** abschmecken. **Reis** auf Teller verteilen und **Curry** dazu anrichten. Mit **Frühlingszwiebelringen** toppen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tikka-Masala-Paste 10)	50 g	75 g ☉	100 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	1	2
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Babyspinat	100 g	200 g	200 g
braune Linsen	1	1½ ☉	2
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. 750 g)
Brennwert	496 kJ/119 kcal	4.429 kJ/1.059 kcal
Fett	5,65 g	50,51 g
– davon ges. Fettsäuren	3,38 g	30,16 g
Kohlenhydrate	11,17 g	99,83 g
– davon Zucker	1,91 g	17,03 g
Eiweiß	5,01 g	44,77 g
Salz	0,474 g	4,238 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 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at