



Extraschnell: Vegetarisches Jalfrezi

mit Jasminreis



binnen 20min



2 personen

Ein geschmackvolles vegetarisches Currygericht mit Kürbis, Kichererbsen und Paprika. Serviert mit duftendem Jasminreis und garniert mit Kürbiskernen. Köstlich, nährend und in rund 10 Minuten auf dem Tisch.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1x vegetarische jalfrezi ^{7,10}

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 609kcal, vet 18.1g, koolhydraten 96.0g, eiwit 12.9g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

2

2. Curry erhitzen

Das **Curry** in einer mittelgroßen Pfanne auf mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5Min. erwärmen, bis es vollständig durchgehitzt ist. Alternativ den Beutel mit dem **Topping** und das Papier entfernen, die Folienverpackung einige Male einstechen und das **Curry** bei 900W ca. 5Min. in der Mikrowelle erhitzen.

3

3. Anrichten und servieren

Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren.

Mikrowelle

4. Noch schneller!

Du willst es noch schneller? Dann koche den **Reis** einfach im Voraus und erhitze später nur noch das **Curry** und den **Reis** in der Mikrowelle!

Recycling

5. Entsorgen

Orientiere dich an den Entsorgungsrichtlinien deiner Region, um die Verpackung verantwortungsvoll zu entsorgen.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Kombucha-Drinks, feine Brownies, DIY-Kits für schnell zubereitete Muffins oder Zutaten für einen bunten **Beilagensalat**. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!