

MARLEY SPOON



Vegetarisches Jalfrezi

mit Express-Reis



2-5min



2 personen

Ein geschmackvolles vegetarisches Currygericht mit Kürbis, Kichererbsen und Paprika. Serviert mit lockerem Express-Reis und garniert mit Kürbiskernen. Köstlich, nährend und in weniger als 10 Minuten auf dem Tisch.

Wat je van ons krijgt

- 1x vegetarische jalfrezi ^{1,2}
- 1x voorgegaarde witte rijst
- 25g pompoenpitten

Wat je thuis nodig hebt

- zout

Kookgerei

- magnetron
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

melk (1), mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 482kcal, vet 24.6g, koolhydraten 48.5g, eiwit 13.1g

1

1. Curry erhitzen

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

2

2. Reis erwärmen

Den Deckel des **Reis-Bechers** bis zur gepunkteten Linie öffnen und den **Reis** in der Mikrowelle 2Min. erwärmen. **Tipp:** Wer keine Mikrowelle hat, kann den **geschlossenen Reis-Becher** in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10Min. erhitzen.

3

3. Anrichten und servieren

Das **Curry** ggf. mit Salz abschmecken, auf dem **Reis** anrichten und mit den **Kürbiskernen** garniert servieren.

Recycling

4. Entsorgen

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

Empfehlung

5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein - sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!



6. Ein Extra gefällig?

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