

# MARLEY SPOON



## 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 15 Minuten auf dem Tisch.

## Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1x vegetarische jalfrezi <sup>1,2</sup>
- 25g pompoenpitten

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

## Voedingswaarde per portie

calorieën 590kcal, vet 24.7g, koolhydraten 71.5g, eiwit 16.8g

1

### 1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 10-12Min. 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 die Folienverpackung einige Male einstechen und das **Curry** bei 900W ca. 5Min. in der Mikrowelle erhitzen.

3

### 3. Anrichten und servieren

Das **Curry** ggf. mit Salz abschmecken, 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 und Muffins oder Zutaten für einen bunten **Beilagensalat**. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!