

# MARLEY SPOON



## Extraschnell: Vegetarisches Jalfrezi

mit Jasminreis



unter 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.

## Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Packung vegetarisches Jalfrezi <sup>7,10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal

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 durcherhitzt 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!