

MARLEY SPOON



Extraschnell: Vegetarisches Jalfrezi

mit Jasminreis



unter 20min



3-4 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

- 400g Jasminreis
- 2 Packungen vegetarisches Jalfrezi ^{7,10}

Was du zu Hause benötigst

- Salz

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 mittelgroßen Topf 800ml 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 großen 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!