



Persisches Basmatireis-Pilau

mit geschmorter Tomate, Sahnejoghurt und Pinienkernen



HELLO RAS EL HANOUT

Übersetzt bedeutet dieses orientalische Gewürz „Chef des Ladens“. Sein Geschmack ist sehr intensiv und sollte wohldosiert werden.



Basmatireis



Kirschtomaten



gelbe Paprika



grüne Paprika



Zwiebel



Knoblauchzehe



Dill



Ras el Hanout



Pinienkerne



Sahnejoghurt



Erbsen (in Schote)

30 Minuten

Stufe 2

leichter Genuss

Zeit sparen

Veggie

Jetzt wird es persisch! Genau wie Du lieben wir neue Gerüche, Geschmäcker und all das einfach zubereitet. Wir entführen Dich in den Orient wie in 1001 Nacht. Dieses Gericht hätte sicher auch Scheherazade gemundet. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml** [600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Kirschtomaten halbieren. **Gelbe** und **grüne Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in Streifen schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Tomatenhälften und **Paprikastreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und bräunlich ist.



3 WÄHRENDDESSEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. Spitzen vom **Dill** abzapfen (einige **Dillspitzen** für die Dekoration übrig lassen) und fein hacken. **Erbsen** aus der Schote lösen.



4 FÜR DAS PILAU

In einem großen Topf 1 TL [2 TL] **Butter** und 1 TL [2 TL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelwürfel**, **Erbsen**, **Gewürzmischung**, zerkleinerten **Knoblauch** und **Dill** zufügen und ca. 5 Min. köcheln lassen. **Basmatireis** zugeben und kurz anbraten. Dann mit 300 ml [600 ml] heißem **Wasser** ablöschen, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Basmatireis-Pilau nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. Geschmortes **Gemüse** darauf anrichten, mit **Pinienkernen** und restlichem **Dill** bestreuen, mit **Sahnejoghurt** beträufeln und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kirschtomaten	200 g	400 g
gelbe Paprika ES	1	2
grüne Paprika BE	1	2
Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe CN	½	1
Dill	5 g	10 g
Erbsen (in Schote)	150 g	300 g
Gewürzmischung Ras el Hanout 15)	1 g	2 g
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Pinienkerne 15)	20 g	40 g
Sahnejoghurt (10 % Fett) 7)	100 g	200 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Butter* 7)

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	466 kJ/112 kcal	2470 kJ/590 kcal
Fett	5 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	16 g	81 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	4 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, CN: China, ES: Spanien, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at