



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 14 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Persisches Basmatireis-„Pilau“

mit geschmorter Tomate, Paprika, Sahnejoghurt und Pinienkernen

Wir freuen uns diese Woche besonders darauf Euch ein kunstvoll zusammengestelltes Gericht der persischen Küche zubereiten zu lassen. Hier wird viel Wert auf das harmonische Zusammenspiel der Zutaten gelegt. Dabei dürfen Basmatireis und frische Kräuter nicht fehlen. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Kirschtomaten



gelbe Paprika



grüne Paprika



Zwiebel



Knoblauch



Dill



Kreuzkümmel, ganz



Basmatireis



Pinienkerne



Sahnejoghurt



Erbsen

Zutaten in Deiner Box	2 Personen.....	4 Personen.....
Kirschtomaten	200 g	400 g
gelbe Paprika	1	2
grüne Paprika	1	2
Zwiebel	½	1
Knoblauch (solo) ⊕	⅓	¼
Dill	5 g	10 g
Kreuzkümmel, ganz 15)	1 g	2 g
Basmatireis	150 g	300 g
Pinienkerne	20 g	40 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	200 g
Erbsen	100 g	200 g
Gut im Haus zu haben		
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Butter		
Was zum Kochen gebraucht wird		
Topf, Pfanne, Backblech, Ofen		

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

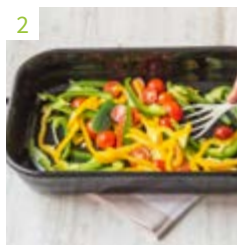
Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 565 kcal
Kohlenhydrate: 69 g,
Fett: 25 g, Eiweiß: 11 g
Ballaststoffe: 8 g

2



1 Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Tomaten waschen und halbieren. Erbsen waschen und abtropfen lassen. Paprikas waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Anschließend Tomaten und Paprika mit 1 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer auf einem tiefen Backblech verteilen und in ca. 15-20 Min. weich und bräunlich backen.

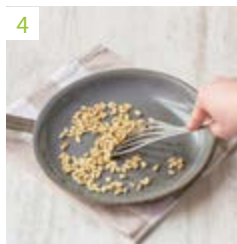
3



3 Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Dill waschen, trocken schütteln und die Stängel entfernen. Dillspitzen fein hacken.

4 1 TL Butter und 1 TL Olivenöl in einem Topf erwärmen. Zwiebel, Erbsen, Kreuzkümmel, Knoblauch und Großteil des Dills zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Reis zugeben und kurz mitbraten, mit etwas Salz würzen und mit 300 ml Wasser ablöschen. Anschließend mit einem Deckel versehen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann von der Herdplatte ziehen und mindestens 10 Min. bedeckt stehen lassen.

4



5 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften, dann kurz abkühlen lassen. Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Reis nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern, anschließend auf flachen Tellern verteilen.

6



7 Gemüse darauf anrichten, mit Pinienkernen und verbliebenem Dill bestreuen und mit einem Klecks Joghurt genießen.