



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW48
2016

hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Persisches Basmatireis-Pilau

mit geschmortem Gemüse, Sahnejoghurt und Pinienkernen

Wir freuen uns diese Woche darüber, Euch ein kunstvoll zusammengestelltes Gericht aus der persischen Küche vorstellen zu können. Neben einem harmonischen Zusammenspiel der Zutaten dürfen Basmatireis und frische Kräuter hier nicht fehlen. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2

schnell, kalorienarm, veggie,
ballaststoffreich



Basmatireis



Kirschtomate



Sahnejoghurt



Pinienkerne



gelbe Paprika



grüne Paprika



Erbsen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Dill



Kumin

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kirschtomaten	200 g	400 g
gelbe Paprika [Ursprungs. ESP]	1	2
grüne Paprika [Ursprungs. ESP]	1	2
Zwiebel [Ursprungs. DE]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	½ ☺	1
Dill	5 g ☺	10 g
Erbsen	100 g	200 g
Kumin 15)	1 g	2 g
Basmatireis	150 g	300 g
Pinienkerne 15)	20 g	40 g
Sahnejoghurt 7)	100 g ☺	200 g

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird
Wasserkocher, Backofen, Backpapier, Backblech, großer Topf (mit Deckel),
kleine Pfanne, kleine Schüssel

☺ Verwende die restliche
Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose

15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

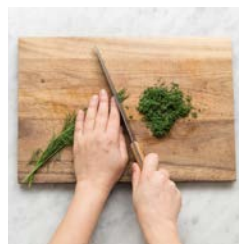
Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 637 kcal

Kohlenhydrate: 86 g

Fett: 22 g, Eiweiß: 22 g

Ballaststoffe: 11 g



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.

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

2 Währenddessen: **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. Spitzen vom **Dill** abzupfen und fein hacken.

3 In einem großen Topf 1 TL [2 TL] **Butter** und 1 TL [2 TL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelwürfel**, **Erbsen**, **Kumin**, zerkleinerten **Knoblauch** und **Dill** (einige **Dillspitzen** für die Dekoration übrig lassen) zufügen und ca. 5 Min. köcheln lassen. **Basmatireis** zugeben und kurz anbraten. Dann mit 300 ml kochendem **Wasser** ablöschen, Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.

4 Währenddessen: 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.

5 **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.