



Leichter kochen,  
besser essen!



4  
KW09  
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Mediterraner Reis-Oliven-Salat

mit Mozzarella und Haselnüssen

Lust auf Reis mal anders? Dann ist unser mediterraner Reissalat heute genau das Richtige für Dich! Abgerundet wird dieses ganz besondere Geschmackserlebnis durch aromatisches Basilikum, pikanter Antipasti und knackigen Haselnüssen. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1

schnell, veggie, kalorienarm, glutenfrei



Basmatireis



Rucola



Gurke



Tomaten-Oliven-Antipasti



Mozzarella



Haselnüsse



Zitrone



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 350 g)	pro 100 g
Basmatireis <b>15)</b>	150 g	300 g	Brennwert (kJ/kcal)	2651/632	823/196
Haselnüsse <b>8) 15)</b>	20 g	40 g	Fett (g)	28	9
Mozzarella <b>7)</b>	125 g	250 g	– davon ges. Fettsäuren (g)	7	2
Gurke [Ursprungs. NL]	1 (mini)	1	Kohlenhydrate (g)	73	23
Tomaten-Oliven-Antipasti <b>15)</b>	100 g	200 g	– davon Zucker (g)	13	4
Zitrone [Ursprungs. IT]	1	2	Eiweiß (g)	20	6
Basilikum	10 g	20 g	Ballaststoffe (g)	1	0
Rucola	50 g	100 g	Salz (g)	2	1
			<b>Allergene: 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten</b>		

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern] .....

Salz, Olivenöl, Pfeffer

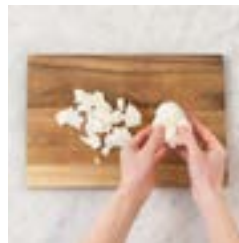
**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Sieb, großer Topf (mit Deckel), kleine Pfanne, kleine Schüssel, Gemüseribe, große Schüssel



**Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

**1** **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen großen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.



**2** In der Zwischenzeit: **Haselnüsse** klein hacken und in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften. Danach aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.

**3** **Mozzarella** in ca. 2 cm große Stücke zupfen und in den gerösteten Haselnüssen wälzen.

**4** Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. **Getrocknete Tomaten** in Streifen schneiden, **Oliven** halbieren. ½ der **Zitronenschale** abreiben, dann **Zitrone** halbieren.



**5** **Basilikumblätter** abzupfen und fein hacken. In einer großen Schüssel 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 3 EL [6 EL] **Zitronensaft**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren.

**6** **Basmatireis** nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern, kurz abkühlen lassen und anschließend zum **Dressing** in die Schüssel geben. **Gurkenscheiben**, **Zitronenabrieb**, **Tomatenstreifen**, **Rucola** und **Olivenhälften** zugeben und alles gut vermengen.



**7** **Reis-Oliven-Salat** auf tiefe Teller verteilen, **Haselnuss-Mozzarella** darüber geben und genießen.