

Reis-Harissa-Pilaw mit Cranberries

Bohnen, Peperoni und Cashew-Gremolata

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** 30 – 40 Minuten • 800 kcal • Tag 5 kochen

30



Basmatireis



Zucchini



Buschbohnen



Cranberries, getrocknet



geröstete Cashewkerne



Petersilie, glatt



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Crème fraîche light



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
Buschbohnen	1 x 200 g	2 x 200 g
Cranberries, getrocknet	1 x 20 g	1 x 40 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	2 x 20 g	4 x 20 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche light 7)	1 x 100 g	2 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	474 kJ/ 113 kcal	3346 kJ/ 800 kcal
Fett	5.7 g	39.5 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	5.1 g
Kohlenhydrate	12.8 g	89.1 g
– davon Zucker	2.8 g	19.2 g
Eiweiss	2.8 g	19.7 g
Salz	0.08 g	0.59 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 2) Schalenfrüchte 7) Milch (einschliesslich Laktose) 25) Kaschunüsse

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



Vorbereitung

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Zwiebel grob würfeln.

Zitrone vierteln.



Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Peperonistreifen, Bohnen und **Tomatenmark** hinzufügen und 1 Min. mitbraten.

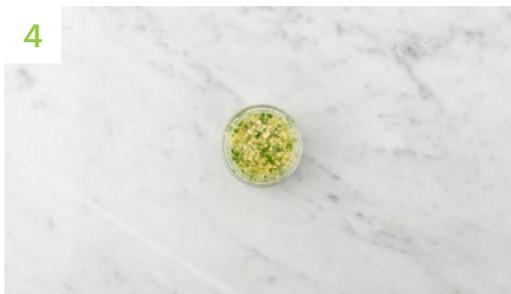
Währenddessen **Cranberrys** grob hacken.



Reis garen

„**Hello Harissa**“ und 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Cranberrys** und **Reis** unter das **Gemüse** rühren und mit 400 ml [800 ml] **Wasser*** ablöschen.

Alles gut vermengen, aufkochen lassen und dann abgedeckt bei mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



Für die Gremolata

Cashewkerne grob hacken.

Petersilie grob hacken.

In einer kleinen Schüssel 3 EL [6 EL] **Olivenöl***, **Soft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Petersilie** und **Cashews** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pilaf vollenden

Reis nach der Kochzeit 10 Min. mit geschlossenem Deckel quellen lassen.

Crème fraîche bis auf 2 EL [4 EL] unter den **Reis** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



Anrichten

Pilaf auf tiefe Teller verteilen. Restliche **Crème fraîche** und **Gremolata** darüber träufeln. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

En Guete!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

