



GEDÜNSTETE LINSEN MIT GRANATAPFELREIS

und Gurken-Joghurt-Dip



HELLO MAGEIROCOPHOBIE!

Mageirocophobie ist eine Phobie und steht für die Angst zu Kochen. Mit unseren Rezepten helfen wir Dir dabei, diese Phobie zu überwinden.



Jasminreis



rote Linsen



Granatapfel



Gurke



griechischer Joghurt



Zwiebel



Minze



Petersilie



Zitrone



Kreuzkümmel



Kurkuma



Pistazienkerne



Knoblauchzehe

30 Minuten

Stufe 1

veggie

Der Granatapfel ist eine der beliebtesten Früchte im mittleren Osten. Dort werden die Kerne gern zu herzhaften Fleischgerichten serviert, wie bei uns die Preiselbeeren. Wie viele Kerne in einer Frucht sind, darüber streitet man sich immer mal wieder. Dass es mehrere Hundert sind, darüber ist man sich einig.

LOS GEHT'S

Gemüse und **Kräuter** waschen. Alle **Zutaten** und **Utensilien** bereitstellen. **Wasserkocher** füllen und anschalten. Was zum Kochen gebraucht wird: **Wasserkocher**, ein **Sieb**, **kleiner Topf** (2), mit **Deckel**, eine **Knoblauchpresse**, **kleine Schüssel** (2), eine **Gemüserraffel**



1 REIS GAREN

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen kleinen Topf mit 225 ml [450 ml] kochendem **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Jasminreis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel auf niedrigster Stufe ca. 15 Min. quellen lassen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** in Würfel schneiden. **Rote Linsen** in dem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen.



3 AN DEN HERD

In einem Topf ½ TL [1 TL] **Olivenöl** erhitzen, **Zwiebelwürfel** darin ca. 2 Min. dünsten, **Knoblauch** dazupressen, **Linsen** zugeben und ca. 1 Min. mitdünsten. **Kreuzkümmel/Kurkuma** zufügen und mit 200 ml [400 ml] kochendem **Wasser** auffüllen. Aufkochen lassen, dann den Herd auf niedrigste Stufe stellen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Erst danach **salzen** und **pfeffern**.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Enden der **Gurke** abschneiden, dann in eine kleine Schüssel raffeln. Blätter der **Minze** abzupfen, fein hacken und dazugeben. Hälfte der **Zitronenschale** hineinraffeln, **Zitrone** halbieren und **Saft** einer Hälfte auspressen. 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** mit dem **Joghurt** in die Schüssel geben und alles zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 GRANATAPFEL KLOPFEN

Granatapfel halbieren, **Kerne** mithilfe eines Holzlöffels über einer kleinen Schüssel herausklopfen. **Granatapfelkerne** zusammen mit dem **Saft** zum **Jasminreis** geben, mit einer Gabel unterrühren und dabei ein wenig auflockern. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Gehackte **Petersilie** zu den **Linsen** geben. **Pistazienkerne** grob hacken.



6 ANRICHTEN

Granatapfelreis auf Schalen verteilen, gedünstete **Linsen** und **Gurken-Joghurt-Dip** darübergeben, mit **Pistazien** bestreuen und geniessen.

EN GUETE!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Jasminreis	150 g	300 g
Zwiebel	1	1
Knoblauchzehe	1	2
rote Linsen 15)	150 g	300 g
Kreuzkümmel/Kurkuma 15)	2 g	4 g
Gurke	1	1
Minze/Petersilie	10 g / 10 g	20 g / 20 g
Zitrone	1	1
griechischer Joghurt 7)	1 Becher	1 Becher
Granatapfel	1	2
Pistazienkerne 8) 15)	10 g	20 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Olivenöl, Salz, Pfeffer, Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	514 kJ/123 kcal	3090 kJ/738 kcal
Fett	3 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	7 g	4 g
Kohlenhydrate	19 g	111 g
- davon Zucker	4 g	24 g
Eiweiss	4 g	26 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	>1 g	4 g

ALLERGENE

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

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

   #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns: +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



STEAMED LENTILS WITH POMEGRANATE RICE and cucumber and yoghurt dip



HELLO MAGEIROCOPHOBIA!

Mageirocophobia is a real phobia – the fear of cooking. With our recipes we'll help you overcome this phobia.



Jasmine rice



Red lentils



Pomegranate



Cucumber



Greek yoghurt



Onion



Mint



Parsley



Lemon



Cumin



Turmeric



Pistachio nuts



Cloves of garlic

30 minutes

Level 1

Veggie

The pomegranate is one of the most popular fruits in the Middle East. The seeds are often served in hearty meat dishes, in the same way that we use cranberries. People like to argue about the number of seeds in a fruit, though they agree that the number is in the hundreds.

Wash the vegetables and herbs. Prepare all ingredients and **utensils**. Fill the kettle with water and put it on. You will need: a kettle, a sieve, a small pot (2) with lid, a vegetable grater, a small bowl (2), a vegetable grater



1 COOK RICE

Rinse jasmine rice in a sieve with cold water until the water is clear. Fill a small pot with 225 ml [450 ml] boiling water, add a little **salt** and bring to the boil. Add jasmine rice, cover, and simmer over low heat for approx. 15 min.



2 PREPARE VEGETABLES

Peel onion and garlic and cut onion into cubes. Rinse the **red** lentils in a sieve with cold water.



3 ONTO THE STOVE

Heat ½ tsp. [1 tsp.] **olive** oil in a pot and sauté onion cubes for approx. 2 min., then press in garlic, add lentils and cook everything for a further 1 min. Add cumin/turmeric and fill with 200 ml [400 ml] boiling water. Bring to the boil, then turn down to the lowest heat, cover the pot, and allow to swell for approx. 10 min. Only then season with **salt** and **pepper**.



4 MEANWHILE

Cut off the ends of the cucumber and grate it into a small bowl. Pluck the mint leaves, chop finely and add to bowl. Grate half of the lemon **rind**, then halve the lemon and juice one half into the bowl. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] lemon juice and yoghurt to the bowl and mix everything together to make a **dip**. Season with salt and pepper.



5 KNOCK OUT POMEGRANATE

Halve pomegranate and use a wooden spoon to knock out the seeds over a small bowl. Add the pomegranate seeds and the juice to the jasmine rice and use a fork to mix everything together and fluff up the rice. Pluck the parsley leaves and chop finely. Add the chopped parsley to the lentils. Roughly chop up the pistachio nuts.



6 ARRANGE

Apportion pomegranate rice into bowls, top with steamed lentils and cucumber and yoghurt dip, sprinkle with pistachio nuts and enjoy.

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4

	2p	4P
Jasmine rice	150 g	300 g
Onion	1	1
Cloves of garlic	1	2
Red lentils 15)	100 g	200 g
Cumin/turmeric 15)	2 g	4 g
Cucumber	1	1
Mint/parsley	10 g / 15 g	20 g / 30 g
Lemon	½	1
Greek yoghurt 7)	1 cup	1 cup
Pomegranate	1	2
Pistachio nuts 8) 15)	10 g	20 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Olive oil, salt, pepper
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

☞ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	514 kJ/123 kcal	3090 kJ/738 kcal
Fat	3 g	20 g
- incl. saturated fats	7 g	40 g
Carbohydrate	19 g	111 g
- incl. sugar	4 g	24 g
Protein	4 g	26 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	>1 g	4 g

ALLERGENS

7) Lactose 8) Nuts 15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



LENTILLES VAPEUR AVEC RIZ À LA GRENADE

et dip au concombre et yogourt



HELLO MAGEIROCOPHOBIE!

La mageirocophobie est une phobie et désigne la peur de cuisiner. Avec nos recettes, nous vous aidons à surmonter cette phobie.



Riz basmati



Lentilles corail



Grenade



Concombre



Yogourt grecque



Oignon



Menthe



Persil



Citron



Cumin



Curcuma



Pistaches



Gousse d'ail

30 minutes

Niveau 1

Veggie

La grenade est le fruit le plus populaire au Moyen-Orient. Ses graines y sont fréquemment servies en accompagnement de plats de viande comme chez nous les aïelles. Combien de graines contient un fruit ? La question reste ouverte. Ce qui est certain, c'est qu'il y en a plusieurs centaines.

Nettoyer les légumes et les fines herbes. Préparer tous les ingrédients et les ustensiles. Remplir la bouilloire et la mettre en marche. Pour réaliser cette recette, il vous faut une bouilloire, une passoire, deux petites casseroles avec couvercles, un presse-ail, deux petits saladiers, une râpe à légumes



1 CUIRE LE RIZ

Rincer le riz thaï à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Remplir une petite casserole de 225 ml [450 ml] d'eau bouillante, **saler** et porter à ébullition. Y mettre le riz thaï, couvrir et laisser gonfler à petit feu env. 15 min.



2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Peler l'oignon et l'ail, couper l'oignon en dés. Rincer les lentilles **corail** dans une passoire à l'eau froide.



3 SUR LE FEU

Dans une casserole, chauffer ½ cc [1 cc] d'huile d'**olive**, y faire revenir les dés d'oignon env. 2 min., y presser l'ail et ajouter les lentilles, puis faire revenir le tout env. 1 min. Ajouter le cumin/curcuma et compléter avec 200 ml [400 ml] d'eau bouillante. Faire bouillir, puis mettre à petit feu, couvrir et laisser gonfler env. 10 min. **Ne saler et poivrer** qu'après.



4 PENDANT CE TEMPS

Couper les extrémités du concombre, puis le râper dans un petit saladier. Arracher les feuilles de menthe, les hacher finement et les ajouter. Y râper la moitié du zeste du citron, couper le citron en deux et presser une des moitiés. Ajouter 1 cs [2 cs] de jus de citron et le yogourt dans le saladier et mélanger jusqu'à obtenir un **dip**. Assaisonner avec du sel et du poivre.



5 ÉGRAINER LA GRENADE

Couper la grenade en deux, la tenir au-dessus d'un petit saladier et en sortir les graines à l'aide d'une cuillère en bois. Mélanger la grenade et son jus au riz thaï à l'aide d'une fourchette et en profiter pour égrainer le riz. Arracher délicatement les feuilles de **persil** et les hacher finement. Ajouter le persil aux lentilles. Hacher grossièrement les pistaches.



6 DRESSER

Répartir le riz à la grenade dans des bols, recouvrir des lentilles à la vapeur et du dip au concombre et au yogourt, parsemer des pistaches et déguster.

BON APPÉTIT★!

	2	4P
Riz basmati	150 g	300 g
Oignon	1	1
Gousse d'ail	1	2
Lentilles corail 15)	100 g	200 g
Cumin/curcuma 15)	2 g	4 g
Concombre	1	1
Menthe/persil	10 g/15 g	20 g/30 g
Citron	½	1
Yogourt grecque 7)	1 pot	1 pot
Grenade	1	2
Pistaches 8) 15)	10 g	20 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : huile d'olive, sel, poivre
Pour 4 personnes, doubler les quantités comme indiqué entre crochets.

🍴 À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	514 kJ/123 kcal	3090 kJ/738 kcal
Graisse	3 g	20 g
- dont acides gras saturés	7 g	40 g
Glucides	19 g	111 g
- dont sucre	4 g	24 g
Protéines	4 g	26 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	>1 g	4 g

ALLERGÈNES

7) lactose 8) fruits à coque 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos produits ». Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :