



Quinoa-Pilau mit gerösteten Curry-Pastinaken und Granatapfelkernen



HELLO QUINOA!

Quinoa ist äusserst eiweissreich und enthält doppelt so viel Eisen als Weizen.



Pastinaken



Zwiebel



Knoblauchzehe



Madras-Curry



Quinoa



Kurkuma



Petersilie



Minze



Joghurt



Pistazien



Spinat



Granatapfel

35 Minuten

Stufe 2

veggie

Pilau wird eigentlich mit Reis zubereitet, aber wir haben uns gedacht, dass Quinoa genauso gut dazu passt. Noch besser schmeckt es, wenn Du die Quinoa zuvor mit Öl und Gewürzen in der Bratpfanne anröstest. En Guete!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vorheizen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: ein **Sieb**, **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **grosse Schüssel**, einen **Topf** (mit **Deckel**), eine **kleine Bratpfanne** und eine **kleine Schüssel**.



1 GEMÜSE RÜSTEN

Pastinaken längs halbieren. **Zwiebel** abziehen, halbieren und klein hacken. **Knoblauch** abziehen und klein hacken. **Spinat** in einem Sieb abtropfen lassen.



2 PASTINAKEN BACKEN

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Öl**, **Madras-Curry**, **Salz** und **Pfeffer** mischen und mit der **Pastinaken** gut vermengen. **Pastinakenhälften** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. und auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 25 Min. backen.



3 PILAU KOCHEN

In einem Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und **Zwiebelstücken** darin anbraten, bis sie glasig sind. **Quinoa**, **Kurkuma** und **Knoblauch** hinzufügen und ca. 1 Min. braten. 250 ml [500 ml] **Wasser** mit 1 TL [1 EL] Bouillon dazugeben, zum Kochen bringen und ca. 15 Min. köcheln lassen, dann beiseitestellen.



4 MINZ-JOGHURT ZUBEREITEN

Petersilie und **Minze** separat klein hacken. **Joghurt** und gehackte **Minze** in einer kleinen Schüssel mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



5 PISTAZIEN RÖSTEN

In einer kleinen Bratpfanne **Pistazien** ohne Fettzugabe 3– 4 Min. anrösten, dann zur Seite stellen. **Granatapfel** halbieren und mit einem Kochlöffel so lange auf die Schale klopfen, bis alle **Kerne** herausgefallen sind.



6 ANRICHTEN

Gehackte **Petersilie**, **Granatapfelkerne** und **Spinat** zum **Quinoa** geben und zugedeckt 1–2 Min. ruhen lassen. **Pilau** auf Teller verteilen, **Pastinakenhälften** darauflegen, **Pistazien** und **Granatapfelkerne** darüberstreuen und mit **Minz-Joghurt** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pastinaken	2 x	100 g	4 x	100 g
Zwiebel	1 x	60 g	2 x	60 g
Knoblauchzehe \oplus	½ x	2 g	1 x	2 g
Pistazien 8) 15)	1 x	20 g	1 x	40 g
Madras-Curry 15)	1 x	3 g	1 x	6 g
Quinoa \oplus	1 x	100 g	1 x	200 g
Kurkuma 15)	1 x	2 g	1 x	4 g
Petersilie \oplus	1 x	5 g	1 x	10 g
Minze \oplus	1 x	5 g	1 x	10 g
Spinat	1 x	150 g	1 x	300 g
Joghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Granatapfel \oplus	½ x	300 g	1 x	300 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Öl, Pfeffer, Bouillon

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

\oplus Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	3720 kJ/888 kcal	620 kJ/148 kcal
Fett	5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	1 g
Kohlenhydrate	20 g	123 g
– davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiss	5 g	28 g
Ballaststoffe	4 g	20 g
Salz	1 g	6 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!)

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

Guten Appetit!



Quinoa pilaf with roasted curry parsnip and pomegranate seeds



HELLO QUINOA!

Quinoa is extremely protein-rich and contains twice as much iron as wheat.



Parsnips



Onion



Garlic cloves



Madras curry



Quinoa



Turmeric



Parsley



Mint



Yoghurt



Pistachio nuts



Spinach



Pomegranate

35 minutes

Level 2

Veggie

Pilaf is actually prepared with rice, but we reckon that quinoa goes equally well with it. And it tastes even better if you roast the quinoa beforehand in the frying pan with oil and spices. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). You will also need: a sieve, baking paper, a baking tray, a **large** bowl, a pot (with lid), a small frying pan and a small bowl.



1 PREPARE VEGETABLES

Halve **parsnips** lengthways. Peel and halve onion and chop finely. Peel and chop garlic finely. Drain spinach in a sieve.



2 BAKE PARSNIP

In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] oil, **madras curry**, salt and pepper, then mix this together well with the **parsnip halves**. Place on a baking tray lined with baking paper and bake on the middle shelf of the oven for approx. 25 min.



3 COOK PILAF

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in a pot and sauté onion pieces until glazed. Add **quinoa**, turmeric and garlic and fry for about 1 min. Add 250 ml [500 ml] water and 1 tsp. [1 tbsp.] stock, bring to the boil, simmer for approx. 15 min., then set aside.



4 PREPARE MINT YOGHURT

Finely chop parsley and mint separately. Mix yoghurt and chopped mint in a small bowl. Season with salt and pepper.



5 ROAST PISTACHIO NUTS

In a small frying pan, roast the pistachio nuts without added fat for 3-4 min., then set aside. Halve pomegranate and hit the shell with a wooden spoon until all the seeds have fallen out.



6 ARRANGE

Add chopped parsley, pomegranate seeds and spinach to the **quinoa**, then cover and leave to stand for 1-2 min. Apportion pilaf onto plates, top with **parsnip halves**, sprinkle pistachio nuts over everything and enjoy with the mint yoghurt.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Parsnips	2 x	100 g	4 x	100 g
Onion	1 x	60 g	2 x	60 g
Garlic cloves ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Pistachio nuts 8) 15)	1 x	20 g	1 x	40 g
Madras curry 15)	1 x	3 g	1 x	6 g
Quinoa	1 x	150 g	2 x	150 g
Turmeric 15)	1 x	2 g	1 x	4 g
Parsley ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Mint ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Spinach	1 x	150 g	1 x	300 g
Yoghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Pomegranate	1 x	300 g	1 x	300 g

The quantities above are the minimum quantities

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, oil, pepper, stock

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	3720 kJ/888 kcal	620 kJ/148 kcal
Fat	5 g	28 g
- incl. saturated fats	1 g	1g
Carbohydrate	20 g	123 g
- incl. sugar	3.5 g	20 g
Protein	5 g	28 g
Dietary fibre	3.5 g	20 g
Salt	1 g	6 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 ingredients!)

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

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshCH

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

Bon appetit!



Pilaf de quinoa au panais rôti au curry et grains de grenade



HELLO QUINOA !

Le quinoa est extrêmement riche en protéines et comprend deux fois plus de fer que le blé.



Panais



Oignon



Gousse d'ail



Curry de Madras



Quinoa



Curcuma



Persil



Menthe



Yogourt



Pistaches



Épinards



Grenade

35 minutes

Niveau 2

Veggie

Le pilaf est origine préparé avec du riz mais le quinoa convient aussi très bien. Il est encore meilleur quand celui-ci est au préalable passé à la poêle avec de l'huile et des épices. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**). Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une passoire, du papier de cuisson, une plaque de four, un **grand** saladier, une casserole (avec couvercle), une petite poêle et un petit saladier.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper le **panais** dans le sens de la longueur. Peler l'oignon, le couper en deux puis le hacher finement. Peler l'ail et le couper en petits morceaux. Égoutter les épinards dans une passoire.



2 CUIRE LE PANAIS

Dans un grand saladier, bien mélanger 2 cs [4 cs] d'huile, le **curry** de **Madras**, le sel, le poivre et les moitiés de **panais**. Placer ensuite sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et enfourner env. 25 min à mi-hauteur.



3 CUIRE LE PILAF

Chauffer dans une casserole 1 cs [2 cs] d'huile et faire blondir dedans les morceaux d'oignon. Ajouter le **quinoa**, le curcuma et l'ail, cuire env. 1 min. Verser 250 ml [500 ml] d'eau avec 1 cc [1 cs] de bouillon, porter à ébullition puis laisser mijoter env. 15 min, réserver.



4 PRÉPARER LA SAUCE YOGOURT-MENTHE

Hacher finement et séparément le persil et la menthe. Mélanger dans un petit saladier le yogourt et la menthe hachée. Assaisonner avec du sel et du poivre.



5 GRILLER LES PISTACHES

Griller dans une petite poêle les pistaches sans ajout de matière grasse 3 à 4 min puis réserver. Couper en deux la grenade et extraire à la cuillère à soupe tous les grains.



6 DRESSER

Ajouter le persil haché, les grains de grenade et les épinards au **quinoa**, laisser reposer sous couvercle 1 à 2 min. Dresser le pilaf dans les assiettes, placer dessus les moitiés de **panais**, saupoudrer de pistaches et déguster avec la sauce yogourt-menthe.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Panais	2 x	100 g	4 x	100 g
Oignon	1 x	60 g	2 x	60 g
Gousse d'ail ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Pistaches 8) 15)	1 x	20 g	1 x	40 g
Mélange d'épices curry de Madras 15)	1 x	3 g	1 x	6 g
Quinoa	1 x	150 g	2 x	150 g
Curcuma 15)	1 x	2 g	1 x	4 g
Persil ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Menthe ⊕	1 x	5 g	1 x	10 g
Épinards	1 x	150 g	1 x	300 g
Yogourt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Grenade	1 x	300 g	1 x	300 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : sel, huile, poivre, bouillon

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	3720 kJ/888 kcal	620 kJ/148 kcal
Graisse	5 g	28 g
- dont acides gras saturés	1 g	1 g
Glucides	20 g	123 g
- dont sucre	3,5 g	20 g
Protéines	5 g	28 g
Fibres	3,5 g	20 g
Sel	1 g	6 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 ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !