



Hello Biryani! Eintopf mit Beef-Gehacktem,

Karotte und Cocobohnen



HELLO MANDELN

Mandeln wachsen in einer steinharten Schale, die von einem flaumigen Pelz umgeben ist, der sich ähnlich anfühlt, wie die Haut eines Pfirsichs.



Zwiebel



Knoblauchzehe



Karotte



roter Chili



Beef Gehacktes



Basmatireis



Cocobohnen



Mandelblättchen



Schwarzkümmel



Joghurt



Madras-Curry

35 Minuten

Stufe 2

Explore

Tag 1-2 kochen

Biryani ist eines der grossartigsten Eintopfgerichte aller Zeiten und das ist keine Übertreibung! Während das Fleisch vor sich hin gart, kombinierst Du heute Beef-Gehacktes mit Schwarzkümmel und toppst am Ende das Ganze mit Mandelblättchen. Ein echt einfaches und schnell gemachtes Gericht, das Dir heute den Tag verschönert. Wir wünschen Dir einen guten Appetit!

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du eine **Gemüseraffel**, eine **Knoblauchpresse**, **1 grossen Topf**, **1 kleine Bratpfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Bereite heisse **Gemüsebouillon*** vor.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und pressen. **Karotte** schälen und grob raffeln.

Roten Chili längs halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.



2 BEEF-GEHACKTES ANBRATEN

In einem grossen Topf **Öl*** erhitzen und **Zwiebelscheiben** darin 3 – 4 Min. anbraten. Gepressten **Knoblauch** zugeben und ca. 1 Min. weiter anbraten.

Beef-Gehacktes, Madras-Curry, geraffelte **Karotte** und nach Geschmack **Chiliringe (scharf!)** zugeben und ca. 5 Min. krümelig braten.



3 REIS KOCHEN

Basmatireis zugeben und mit vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen. Deckel aufsetzen und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis der **Reis** weich ist. Anschliessend Topf vom Herd nehmen. **Cocobohnen** auf den **Reis** legen, Deckel wieder aufsetzen und **Bohnen** ca. 10 Min. dämpfen lassen.

★ **TIPP:** Der Topf muss nicht erneut auf den Herd. Die Restwärme des Reises reicht aus, um die Bohnen zu garen.



4 MANDELBLÄTTCHEN RÖSTEN

In einer kleinen Bratpfanne **Mandelblättchen** und **Schwarzkümmel** ohne weitere Fettzugabe rösten, bis sie fein duften.



5 JOGHURT ABSCHMECKEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Biryani mit **Salz*** und **Pfeffer*** nach Geschmack würzen und auf tiefe Teller verteilen. Mit **Mandelblättchen** und **Joghurt** toppen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Karotte	1 x	80 g	2 x	80 g
roter Chili	½ x	19 g	1 x	19 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Basmatireis 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Cocobohnen	1 x	250 g	1 x	500 g
Mandelblättchen 2)	1 x	10 g	1 x	20 g
Schwarzkümmel	1 x	1 g	1 x	2 g
Joghurt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Madras-Curry	1 x	4 g	2 x	4 g
Gemüsebouillon*		300 ml		600 ml
Öl*		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	672 kJ/161 kcal	3007 kJ/719 kcal
Fett	6 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	17 g	77 g
– davon Zucker	4 g	17 g
Eiweiss	40 g	9 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	^ g

ALLERGENE

2) Mandeln 7) Milch 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).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

En Guete!



Hello biryani! Stew with chopped beef,

carrot and coco beans



HELLO ALMONDS

Almonds grow in a rock-hard shell surrounded by a downy coat which feels similar to the skin of a peach.



Onion



Garlic cloves



Carrot



Red chilli



HelloFresh chopped beef



Basmati rice



Coco beans



Almond flakes



Nigella seeds



Yoghurt



Madras curry

35 minutes

Level 2

Explore

Cook on days 1-2

Biryani is one of the most amazing stew dishes of all times, and that's not just an exaggeration! While the meat is cooking away, today you will be combining chopped beef with black cumin and topping it all off in the end with almond flakes. A dish which is really easy and quick to make and which will embellish your day today. We would like to wish you bon appétit!

Wash the vegetables.

You will also need: a vegetable grater, a garlic press, 1 large pot, 1 small frying pan and 1 small bowl.



1 TO START OFF

Prepare hot **vegetable stock***.

Peel and halve the **onion** and cut it into thin slices.

Peel and press the **garlic**. Peel and coarsely grate **carrots**.

Halve the **red chilli** lengthways, remove the seeds and cut the **chilli** halves into thin rings.



2 SAUTÉ CHOPPED BEEF

Heat **oil*** in a large pot and sauté **onion** slices in it for 3–4 min. Add pressed **garlic** and sauté for approx. 1 min. more. Add **chopped beef**, **madras curry**, grated **carrot** and **chilli** rings (**spicy!**) according to taste, then fry for approx. 5 min. until crumbly.



3 COOK RICE

Add **basmati rice** and deglaze with prepared **vegetable stock**. Cover and let simmer for approx. 10 min., until the **rice** is soft. Then remove the pot from the stove. Put **coco beans** on **rice**, cover again and allow **beans** to steam for approx. 10 min.

TIP: The pot does not have to go back onto the stove. The remaining heat from the rice is sufficient to cook the beans.



4 TOAST ALMOND FLAKES

Toast almond flakes and black cumin in a small frying pan without added fat until they release their aroma.



5 SEASON YOGHURT

In a small bowl, season the yoghurt with salt* and pepper*.



6 ARRANGE

Season **biryani** with **salt*** and **pepper*** according to taste and apportion onto deep plates. Top with **almond flakes** and **yoghurt**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Carrot	1 x	80 g	2 x	80 g
Red chilli	½ x	19 g [Ⓞ]	1 x	19 g
HelloFresh chopped beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Basmati rice ¹⁵⁾	1 x	150 g	1 x	300 g
Coco beans	1 x	250 g	1 x	500 g
Almond flakes ²⁾	1 x	10 g	1 x	20 g
Nigella seeds	1 x	1 g	1 x	2 g
Yoghurt ⁷⁾	1 x	90 g	1 x	180 g
Madras curry	1 x	4 g	2 x	4 g
Vegetable stock*		300 ml		600 ml
Oil*		½ tbsp.		1 tbsp.
Salt*, pepper*				According to taste

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

Ⓞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	672 kJ/161 kcal	3007 kJ/719 kcal
Fat	6 g	28 g
– incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	17 g	77 g
– incl. sugar	4 g	17 g
Protein	40 g	9 g
Dietary fibre	1 g	5g
Salt	0 g	^ g

ALLERGENS

²⁾ Almonds ⁷⁾ Milk ¹⁵⁾ May contain traces of allergens

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



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

Bon Appetit!



Hello Biryani! Potée de viande de bœuf hachée, de carottes et de pois gourmands



HELLO AMANDES

Nettoyer les amandes dans un récipient dur entouré d'une peau duveteuse qui fait penser à celle d'une pêche.



Oignon



Gousse d'ail



Carottes



Piment rouge



Viande de bœuf hachée
HelloFresh



Riz basmati



Pois gourmands



Amandes effilées



Cumin noir



Yogourt



Curry de Madras

35 minutes

Niveau 2

Exploration

À utiliser dans les
1-2 jours

Le Biryani est l'une des meilleures potées de tous les temps et nous n'exagérons pas ! Pendant que la viande mijote, vous combinez aujourd'hui du bœuf haché avec du cumin noir et saupoudrez au final le tout avec des amandes effilées. Un plat vraiment simple et rapide qui embellira votre journée. Nous vous souhaitons un bon appétit !

Laver les légumes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également une râpe à légumes, un presse-ail, une grande casserole, une petite poêle et un petit saladier.



1 POUR COMMENCER

Chauffez un **bouillon de légumes***.

Peler l'**oignon**, couper en deux, puis en fines tranches.

Peler l'**ail** et le presser. Éplucher la **carotte** et la râper grossièrement.

Couper le **piment rouge** dans la longueur, retirer le tronc et débiter en fines lamelles.



2 FAIRE REVENIR LA VIANDE HACHÉE.

Chauffer de l'**huile*** dans une grande casserole et y faire revenir les tranches d'**oignon** 3 à 4 min. Ajouter l'**ail** pressé et continuer à cuire encore env. 1 min.

Verser la viande hachée, le **curry** de Madras, les carottes râpées et, selon les goûts, les rondelles de piment (**épicé !**), faire cuire jusqu'à ce qu'elle s'émiette env. 5 min.



3 CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz basmati** et déglacer avec le **bouillon de légumes** préparé. Placer le couvercle et laisser mijoter env. 10 min jusqu'à ce que le **riz** soit tendre. Retirer ensuite la casserole du feu. Placer les **pois gourmands** sur le **riz**, remettre le couvercle et laisser cuire les **pois** à la vapeur env. 10 min.

★ASTUCE: La casserole ne doit pas être remplacée sur le feu. La chaleur résiduelle du riz suffit à cuire les pois gourmands.



4 FAIRE GRILLER LES AMANDES EFFILÉES

Dans une petite poêle, griller les **amandes effilées** et le **cumin noir**, sans ajouter de graisse, jusqu'à ce qu'ils exhalent leurs arômes.



5 ASSAISONNER LE YOGOURT

Mélanger dans un petit récipient le **yogourt** avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

Saler* et poivrer le **Biryani*** selon vos goûts et dresser dans des assiettes creuses. Saupoudrer d'**amandes effilées** et de **yogourt**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	80 g	2 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Carottes	1 x	80 g	2 x	80 g
Piment rouge	½ x	19 g	1 x	19 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Riz basmati 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Pois gourmands	1 x	250 g	1 x	500 g
Amandes effilées 2)	1 x	10 g	1 x	20 g
Cumin noir	1 x	1 g	1 x	2 g
Yogourt 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Curry de Madras	1 x	4 g	2 x	4 g
Bouillon de légumes*		300 ml		600 ml
Huile*		½ cs		1 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

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

* Ingrédients à avoir chez soi.

☞ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	672 kJ/161 kcal	3007 kJ/719 kcal
Graisse	6 g	28 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Glucides	17 g	77 g
- dont sucre	4 g	17 g
Protéines	40 g	9 g
Fibres	1 g	5 g
Sel	0 g	^ g

ALLERGÈNES

2) amandes 7) lait 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).



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

Bon appétit!