

Wildreis-Harissa-Pilaf mit Cranberries

Bohnen, Peperoni und Cashew-Gremolata

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** 30 – 40 Minuten • 894 kcal • Tag 5 kochen

29



Basmati-Wildreis-Mischung



Crème fraîche



Gewürzmischung "Harissa"



Buschbohnen



Zwiebel



Cashewkerne



Zitrone



rote Peperoni



Cranberries



Tomatenmark



Petersilie



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème fraîche (7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x	4 g	2 x	4 g
Buschbohnen	1 x	200 g	1 x	400 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Cashewkerne (25)	2 x	20 g	4 x	20 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Cranberries	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomatenmark	1 x	70 g	2 x	70 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 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. 700 g)
Brennwert	530 kJ/ 127 kcal	3739 kJ/ 894 kcal
Fett	6.97 g	49.14 g
- davon ges. Fettsäuren	2.24 g	15.78 g
Kohlenhydrate	13.40 g	94.45 g
- davon Zucker	3.73 g	26.30 g
Eiweiss	2.32 g	16.35 g
Salz	0.073 g	0.514 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) (25) Kaschunüsse

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



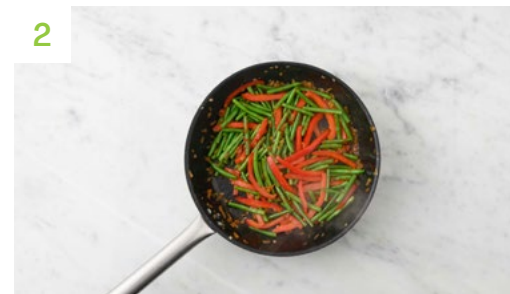
Vorbereitung

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.

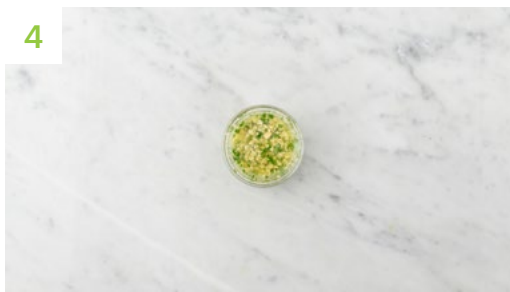
Peperonistreifen, Bohnen und **Tomatenmark** hinzufügen und 1 Min. mitbraten.

Währenddessen **Cranberrys** grob hacken.



Reis garen

Das **Gemüse** mit „**Hello Harissa**“ und 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver*** würzen, **Cranberrys** und **Reis** unterrühren und mit 400 ml [800 ml] **Wasser*** ablöschen, gut vermengen, aufkochen lassen und dann abgedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



Für die Gremolata

Cashewkerne grob hacken.

Petersilie grob hacken.

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

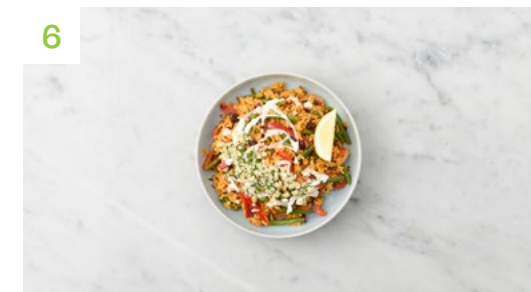


Pilaf vollenden

Reis nach der Kochzeit 10 Min. quellen lassen.

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

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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Wild rice Harissa pilaf with cranberries, beans, peppers and cashew gremolata

Vegetarian **One-pot dish** 30-40 minutes • 894 kcal • Cook on day 5

29



Basmati wild rice mixture



Crème fraîche



“Harissa” spice mixture



French beans



Onion



Cashew nuts



Lemon



Red peppers



Cranberries



Tomato purée



Parsley



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, olive oil*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan with lid and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème fraîche 7	1 x	100 g	2 x	100 g
"Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
French beans	1 x	200 g	1 x	400 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Cashews 25	2 x	20 g	4 x	20 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Cranberries	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g

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

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 700 g)
Calories	530 kJ/ 127 kcal	3739 kJ/ 894 kcal
Fat	6.97 g	49.14 g
- incl. saturated fats	2.24 g	15.78 g
Carbohydrate	13.40 g	94.45 g
- incl. sugar	3.73 g	26.30 g
Protein	2.32 g	16.35 g
Salt	0,073 g	0,514 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7 Milk (including lactose) **25** Cashews

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



Preparation

Halve the pepper, remove the core, and cut the pepper into 1 cm strips.

Remove the ends of the French beans and halve them.

Roughly dice the onion.

Quarter the lemon.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

Sauté the diced onion in it for 2-3 min. until colourless.

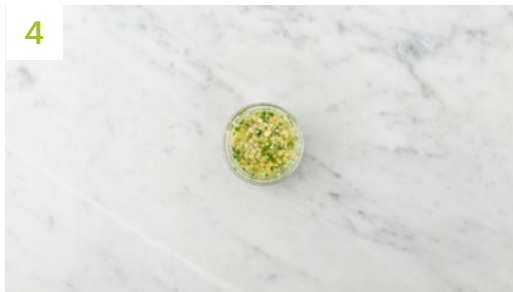
Add the pepper strips, beans and tomato purée and sauté for 1 min.

Meanwhile, coarsely chop the cranberries.



Cook the rice

Season the vegetables with "Hello Harissa" and 6 g [12 g] vegetable stock powder*, stir in cranberries and rice and deglaze with 400 ml [800 ml] water*, mix well, bring to the boil and then cover over and simmer on medium heat for 12 min.



For the gremolata

Coarsely chop the cashews.

Roughly chop the parsley.

In a small bowl, mix together 3 tbsp. [6 tbsp.] olive oil*, juice of 1 [2] lemon wedge, parsley and cashews. Season with salt* and pepper*.

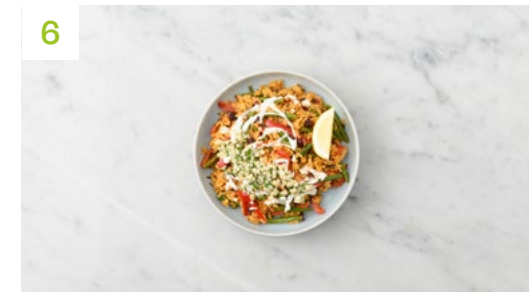


Finish pilaf

Allow rice to swell for 10 min. after the cooking time.

Stir all but 1 tbsp. [2 tbsp.] of the crème fraîche into the rice. Season with salt* and pepper*.

Season with lemon juice according to taste.



Serve

Apportion pilaf onto deep plates.

Drizzle the remaining crème fraîche and gremolata over it.

Serve with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground chilli. Go easy on it!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Riz sauvage pilaf à la harissa, aïrelles, haricots verts, poivrons et gremolata de noix de cajou

Végétarien **Plat One-Pot** 30 – 40 minutes • 894 kcal • Cuisiner au 5e jour

29



Mélange de riz sauvage/basmati



Crème fraîche



Mélange d'épices « Harissa »



Haricots verts



Oignon



Noix de cajou



Citron



Poivrons rouges



Aïrelles



Concentré de tomate



Persil



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile d'olive*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/ basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Haricots verts	1 x 200 g	1 x 400 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Noix de cajou 25)	2 x 20 g	4 x 20 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Airelles	1 x 20 g	1 x 40 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g

**Tenir 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 (calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 700 g)
Valeur calorique	530 kJ/ 127 kcal	3739 kJ/ 894 kcal
Lipides	6,97 g	49,14 g
– dont acides gras saturés	2,24 g	15,78 g
Glucides	13,40 g	94,45 g
– dont sucre	3,73 g	26,30 g
Protéines	2,32 g	16,35 g
Sel	0,073 g	0,514 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **25)** noix de cajou

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



Préparation

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper les moitiés en lamelles de 1 cm.

Retirer les extrémités des haricots verts et les couper en deux.

Couper l'oignon en gros cubes.

Couper le citron en quatre.



Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire suer les dés d'oignon 2 à 3 min sans coloration.

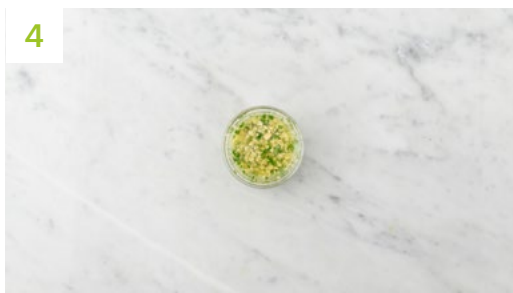
Ajouter les lamelles de poivrons, les haricots et le concentré de tomates et faire revenir 1 min.

Pendant ce temps, hacher grossièrement les airelles.



Cuire le riz

Assaisonner les légumes avec le mélange d'épices « Hello Harissa » et 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre*, ajouter les airelles et le riz, mélanger, et mouiller avec 400 ml [800 ml] d'eau*, bien mélanger, porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 12 min.



Pour la gremolata

Hacher grossièrement les noix de cajou.

Hacher grossièrement le persil.

Dans un bol, mélanger 3 cs [6 cs] d'huile d'olive*, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, le persil et les noix de cajou. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

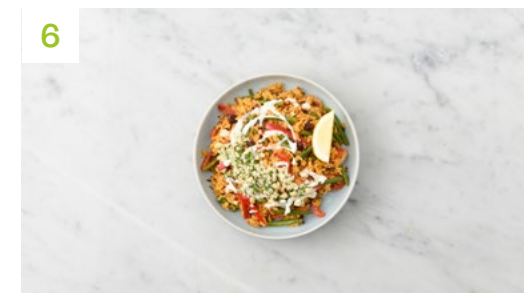


Finir la préparation du pilaf

Après cuisson, laisser gonfler le riz pendant 10 min.

Mettre de côté 2 cs [4 cs] de crème fraîche et mélanger le reste avec le riz. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Assaisonner à votre goût avec du jus de citron.



Dresser

Répartir le pilaf dans des assiettes creuses.

Arroser avec le reste de crème fraîche et la gremolata.

Servir avec le reste des quartiers de citron.

Bon appétit !

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

