



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 09: Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

Indischer „Biryani“ Champignon-Basmatireis-Eintopf mit erfrischender Gurken-Raita-Crème fraîche-Soße

Im Persischen bedeutet Biryani einfach Reiseintopf und kann unglaublich viele unterschiedliche Zutaten beinhalten. Wir haben uns für diese leckere vegetarische Variante entschieden, die in Südostasien traditionell mit gekochten Eiern serviert wird.

40 min.

Stufe 3

scharf



Champignons



Knoblauch



Ingwer



Koriander



Biryani-Gewürzmischung



Zwiebel



Basmatireis



Lorbeerblatt



grüne Chilischote



Tomate



Gurke



Minze



Crème fraîche



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2P	4P
Champignons	200 g	400 g
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Ingwer, Koriander	je 5 g	je 10 g
Biriyani-Gewürzmischung 15)	3 g	6 g
Zwiebel	1	2
Basmatireis	150 g	300 g
Lorbeerblatt	1	2
grüne Chilischote	1/2	1
Tomate	1	2
Gurke	1/2	1
Minze	5 g	10 g
Crème fraîche 7) ⊕	75 g	150 g
Zitrone	1/2	1

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 520 kcal
Kohlenhydrate: 68 g,
Fett: 20 g, Eiweiß: 14 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben	1 1/2 EL	3 EL
Öl	1 1/2 EL	3 EL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack



1 Champignons grob hacken. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. Vom **Ingwer** die Schale mithilfe eines Löffels abschaben, dann Ingwer fein hacken. **Koriander** waschen, trocken schütteln und die Hälfte der Blätter grob hacken. **Kardamomkapseln** aus der **Gewürzmischung** entfernen und beiseitelegen.



2 Champignons mit **Knoblauch**, **Ingwer**, gehacktem **Koriander**, 1 EL **Öl**, **Gewürzmischung** (außer Kardamom) und etwas **Salz** und **Pfeffer** in einer kleinen Schüssel vermischen und ca. 20 Min. ziehen lassen.



3 **Zwiebel** abziehen und fein hacken. **Kardamomkapseln** leicht andrücken. **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. 1/2 EL **Öl** in einem Topf erwärmen. **Zwiebel** zugeben und ca. 5-8 Min. glasig dünsten. **Lorbeerblatt** und **Kardamom** zugeben und ca. 2 weitere Min. braten.

4 **Chili** entkernen. **Tomate** grob hacken. Verbliebenen **Koriander** grob hacken. **Chili**, **Tomate** und **Koriander** mithilfe eines Pürierstabs grob zerkleinern. Dann mit zu den **Zwiebeln** geben und ca. 5 Min. anbraten. **Champignons** zugeben und ca. 5 weitere Min. mitbraten, bis sie anfangen weich zu werden.



5 **Reis** zugeben und ca. 1 Min. vorsichtig mitbraten (die Körner sollten nicht zerbrechen). Knapp mit kochendem Wasser bedecken, mit einem Deckel versehen und ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze garen. Dann von der Herdplatte ziehen und ca. 5 Min. ziehen lassen.

6 **Gurke** waschen, halbieren, mithilfe eines Löffels entkernen und fein hacken. **Minze** waschen, trocken schütteln und fein hacken. Anschließend beides mit **Crème fraîche** und etwas **Salz** und **Pfeffer** vermengen.

7 Halbe **Zitrone** entsaften. **Reis** nach Ziehzeit mit einer Gabel aufllockern. Auf flachen Tellern verteilen, nach Geschmack mit etwas **Zitronensaft** beträufeln und mit etwas Raita genießen.