



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 17 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

## Südafrikanisches Linsen-Bobotie

1609 erschien das erste Rezept für Bobotie in einem holländischen Rezeptbuch. Es wurde während der Kolonialzeit aus Indonesien mitgebracht und schaffte es in Südafrika zu sehr hoher Popularität. Dort habe ich auch die vegetarische Version entdeckt, die ich Dir nicht vorenthalten will. Guten Appetit.



35 min.



Stufe 3



Rote Linsen



Zwiebel



Rote Paprika



Tomaten



Currypulver



Rosinen



Milch



Lorbeerblätter



Basmatireis



Kardamomkapseln



Petersilie



Zimtstange



Kurkuma

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Rote Linsen 15)	100 g	200 g
Zwiebel, Rote Paprika, Tomaten	1	2
Currypulver 15)	2 g	4 g
Rosinen 15)	20 g	40 g
Milch 7) ⊕	125 ml	250 g
Lorbeerblätter	2	4
Basmatireis	150 g	300 g
Kardamomkapseln 15)	3 g	6 g
Petersilie	5 g	10 g
Zimtstange 15)	1/2	1
Kurkuma 15)	2 g	4 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 620 kcal  
Kohlenhydrate: 86 g  
Fett: 17 g, Eiweiß: 28 g  
Ballaststoffe: 12 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Olivenöl, 2 Eier, Butter, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Schüssel, Pfanne, 2 Töpfe, Sieb, Ofen, Auflaufform

3



**1** Ofen auf 200 °C vorheizen. **Rote Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, dann in einem großen Topf in kochendem Salzwasser ca. 15–20 Min. weich garen. Anschließend abgießen und kurz in einer großen Schüssel ausdampfen lassen. **Zwiebel** abziehen und fein hacken. **Paprika** waschen, entkernen und klein schneiden. **Tomate** waschen, Strunk entfernen und in Stücke schneiden. 200 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

3



**2** ½ EL **Olivenöl** in einer Pfanne erwärmen. **Zwiebel** und **Paprika** darin ca. 5 Min. glasig dünsten. **Currypulver**, **Brühe** und **Tomatenstücke** zugeben und ca. 1 weitere Min. mitköcheln lassen. **Rosinen** mit Tomaten-Zwiebel-Mischung unter die **Linsen** rühren und nach Geschmack mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen.

3



**3** 2 **Eier** mit **Milch** verquirlen, **Lorbeerblätter** untermischen und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Linsen** in einer feuerfesten Auflaufform verteilen. Mit der Milch-Eier-Mischung begießen und ca. 20 Min. auf mittleren Schiene des Ofens garen, bis die **Eier** goldbraun und gestockt sind.

**4** **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durchfließt. **Kardamomkapseln** mit dem Rücken eines Messers andrücken, damit sie sich leicht öffnen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3



**5** **Reis** mit **Kardamom**, **Zimtstange**, **Kurkuma**, 1 EL **Butter**, 1 TL **Zucker** und 250 ml **Wasser** in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, umrühren und mit einem Deckel versehen. Hitze herunterstufen und ca. 6 Min. weiterköcheln lassen. Dann Topf von der Herdplatte nehmen und 10 Min. zugedeckt ziehen lassen.

**6** **Reis** nach Ziehzeit mit einer Gabel auflockern, **Zimtstange** und **Kardamomkapseln** entfernen. Reis auf flachen Tellern verteilen, „Linsen-Bobotie“ darauf anrichten und mit **Petersilie** garniert genießen.