



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de



KW 44 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Griechischer „Prasorizo“ Reis mit Porree und Pinienkernen, dazu Portobello-Pilze gefüllt mit Feta und grünen Salat

Dieses Gericht erfordert ein klein wenig mehr Aufwand, macht dafür auf dem Teller richtig was her - und schmeckt genausogut, wie es aussieht. Pilze haben ein unglaublich weit ausgedehntes Wurzelwerk, sind gesund und sollten öfters auf unseren Tellern landen. Lass es Dir schmecken!



40 min.



Stufe 2



Portobello Pilze



Petersilie Dill



Tomaten



Feta



Gewürzmischung



Knoblauch



Zwiebel



Frühlingszwiebeln



Porree



Reis



Salatherz



Zitrone



Cranberries



Pinienkerne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Portobello Pilze	2	4
Petersilie / Dill je	5 g	10 g
Tomaten, Frühlingszwiebeln	2	4
Feta D.O.P. 7)	125 g	250 g
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Knoblauch, Zwiebel, Porree ⊕	1/2	1
Langkornreis	150 g	300 g
Salatherz	1	2
Zitrone ⊕	1/2	1
Cranberries 15)	20 g	40 g
Pinienkerne 15)	15 g	30 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 638 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 21 g, Eiweiß: 28 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Olivener Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Essig, Honig, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Ofen, Topf, Backblech, Alufolie



1 Ofen auf 200 °C vorheizen. **Pilze** putzen, innen und außen mit etwas **Olivener Öl** bepinseln, dann **salzen** und **pfeffern**. **Pilze** auf ein mit Alufolie belegtes Backblech geben und ca. 5-7 Min. auf mittlerer Schiene des Ofens garen.



2 **Petersilie** und **Dill** waschen, trocken schütteln und grob hacken. **Tomaten** waschen und grob hacken. **Feta** grob zerbröckeln. Anschließend **Feta** mit **Tomaten**, Großteil des **Dills**, Großteil der **Petersilie**, **Gewürzmischung**, 1 EL **Olivener Öl** und etwas **Pfeffer** vermengen. **Füllung** in die **Pilze** geben und in ca. 10 weiteren Min. fertig backen.



3 **Knoblauch** ⊕ schälen und fein hacken. **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und in Röllchen schneiden. **Porree** waschen, längs halbieren und in feine Ringe schneiden. 450 ml heiße **Brühe** zubereiten.

4 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivener Öl** in einem Topf erwärmen. **Knoblauch**, **Zwiebel**, **Porree** und **Frühlingszwiebeln** zugeben und ca. 5-6 Min. glasig dünsten. **Reis** zugeben und ca. 2-3 Min. unter Rühren mitbraten. Mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen. Einmal aufkochen lassen, dann Hitze herunterstufen und ca. 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen (dabei den **Reis** ab und zu umrühren).



5 **Salatblätter** vom Kopf lösen, waschen und abtropfen lassen. **Zitrone** entsaften. 2 ½ EL **Olivener Öl** mit **Zitronensaft**, 1 TL **Essig**, ½ TL **Honig** und **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit dem **Salat** und **Cranberries** vermengen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

6 Sobald der **Reis** die Flüssigkeit komplett aufgesogen hat, verbliebene **Petersilie**, **Dill** und die **Pinienkerne** mit einrühren.

7 **Reis** auf Tellern verteilen, **Portobello-Pilze** daneben anrichten und mit etwas **Salat** genießen.