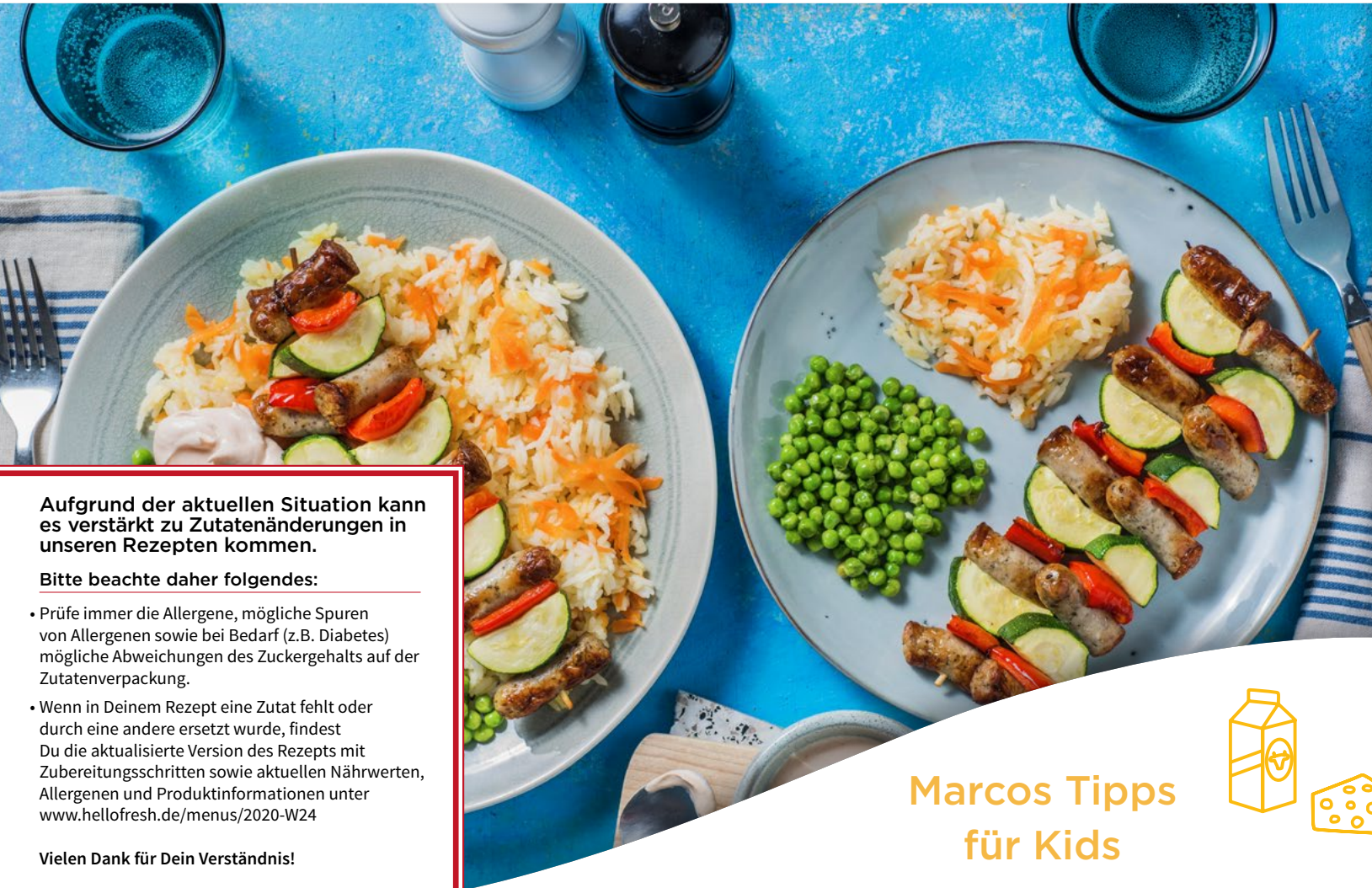




BUNTE WÜRSTCHENSPIESSE

mit Reis, Erbsen und leckerem Dip

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Jasminreis



Karotte



Erbsen



Nürnberger Würstchen



rote Paprika



Zucchini



Ketchup



Mayonnaise



Joghurt



Holzspieße

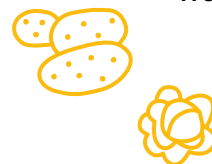


Butter

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie die Würstchen und das Gemüse auf die Spieße stecken und den Dip anrühren. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

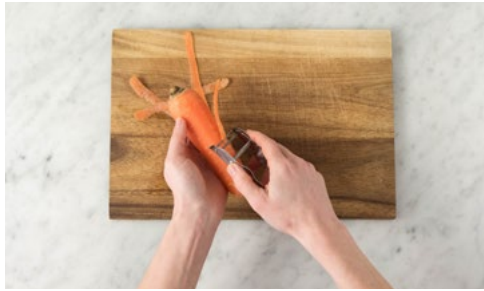
Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wascht **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Gemüsereibe**, **1 kleinen Topf**, **1 Kleine Schüssel** und **1 Sieb**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

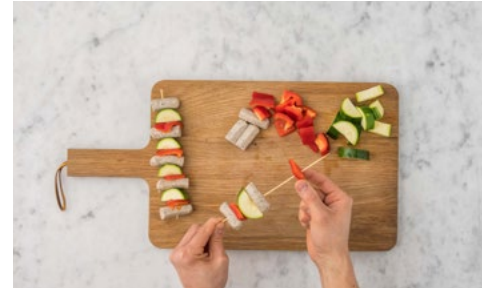
Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Karotte schälen und grob raspeln.



2 REIS KOCHEN

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** und geraspelte **Karotte** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 FÜR DIE SPIESSE

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Würstchen quer halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden.

Immer abwechselnd **Würstchen**, **Zucchini** und **Paprika** auf die **Spieße** stecken, bis alles aufgebraucht ist.



4 SPIESSE BACKEN

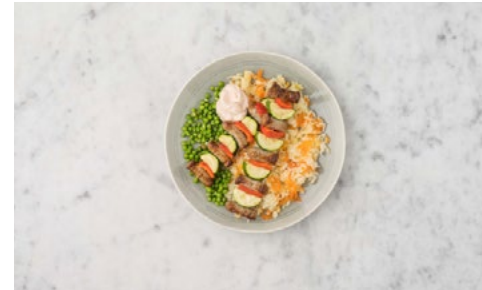
Spieße auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Ofen für 15 – 20 Min. backen, bis die **Spieße** gar und außen leicht gebräunt sind.



5 WÄHRENDEDESSEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** zusammen mit **Ketchup** und **Mayonnaise** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Erbsen durch ein Sieb abgießen und in einem kleinen Topf zusammen mit der **Butter** für 3 – 5 Min. erhitzen. Eventuell mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Reis mit der Gabel etwas auflockern und auf Tellern verteilen. **Erbsen** und **Spieße** dazu anrichten und mit dem **Dip** servieren.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte <small>NL</small>	1	2	2
Erbsen	1	1	2
Nürnberger Würstchen	10	15	20
rote Paprika <small>ES NL</small>	1	2	2
Zucchini <small>ES</small>	1	1	2
Ketchup <small>3)</small>	17 ml	34 ml	34 ml
Mayonnaise <small>2) 4)</small>	17 ml	17 ml	34 ml
Joghurt <small>5)</small>	75 g	100 g	150 g
Holzspieße	4	6	8
Butter <small>5)</small>	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 2	300 ml	450 ml	600 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	4.146 kJ/991 kcal
Fett	7,50 g	51,31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	18,47 g
Kohlenhydrate	13,40 g	91,69 g
– davon Zucker	3,14 g	21,45 g
Eiweiß	5,51 g	37,66 g
Salz	0,589 g	4,029 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

2) Eier 3) Sellerie 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).