



HELLO PILAF! INDISCHES REISGERICHT

mit Paneer, Cranberrys und Kirschtomaten



HELLO CRANBERRYS

Die Amerikaner verputzen 200 Millionen Kilogramm Cranberrys pro Jahr! Allein 20 Prozent davon an Thanksgiving. Wow!



Paneer



Cranberrys



Zucchini



Naturjoghurt



Gewürzmischung



Minze



Jasminreis



Knoblauchzehe



Schalotte



Kirschtomaten



Petersilie

25 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Paneer? Pilaf? Hier eine kleine Warenkunde für Dich: Paneer ist ein Käse mit einer schnittfesten Konsistenz. Pilaf ist ein Gericht aus Reis, Zwiebeln und Brühe, das ähnlich wie ein Risotto gekocht wird. Was beide gemeinsam haben? Sie kommen aus Indien und bringen Dir Geschmacksvielfalt auf den Teller! Ohne viel Aufwand und mit ein paar genialen Zutaten kochst Du Dich so auf und davon.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



1 PANEER MARINIEREN

Paneer in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, dann **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. In einer großen Schüssel **Paneerwürfel** und **Zucchinistücke** in der **Gewürzmischung** wälzen.



2 ALS VORBEREITUNG

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 300 ml [600 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen, beides grob hacken. **Kirschtomaten** halbieren und in eine große Schüssel geben. Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen, grob hacken und ebenfalls zu den **Tomatenhälften** geben.



3 FÜR DAS PILAF

In einem großen Topf $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, gehackten **Knoblauch** und **Zwiebel** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Jasminreis** und **Cranberrys** zugeben, mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen, Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit gänzlich vom **Reis** aufgesogen wurde.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** erhitzen und **Paneerwürfel** und **Zucchinistücke** darin unter Wenden ca. 5 Min. goldbraun anbraten.



5 PILAF VOLLENDEN

Nach dem Ende der Garzeit **Reis** unter die **Kirschtomatenhälften** heben, alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Würzig gebratenen **Zucchini-Paneer** auf Teller verteilen, **Cranberry-Pilaf** dazu anrichten, nach Geschmack mit etwas **Joghurt** beträufeln und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Paneer ⁷⁾	250 g	500 g
Zucchini ^{BE}	1	2
Gewürzmischung „Garam Masala“ ¹⁵⁾	2 g	4 g
Jasminreis ¹⁵⁾	150 g	300 g
Knoblauchzehe ^{ES}	1	2
Schalotte ^{FR}	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Minze/Petersilie	10 g	20 g
getrocknete Cranberrys ¹⁵⁾	20 g	40 g
Naturjoghurt (1,5 % Fett) ⁷⁾	75 g	150 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebrühe*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	569 kJ/136 kcal	3251 kJ/777 kcal
Fett	6 g	33 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	19 g
Kohlenhydrate	14 g	80 g
- davon Zucker	4 g	18 g
Eiweiß	8 g	42 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

⁷⁾ Milch ¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, FR: Frankreich, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!