



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

8
KW06
2017 **thermomix**

Riz-Casimir mit Hokkaido-Kürbis, Rosinen und Haselnüssen

„Riz Casimir“ ist ein Klassiker der Schweizer Küche! Probiere mal unsere vegetarische Variante mit viel Kürbis und feinen Trauben. Dieses Gericht ist der perfekte Seelenwärmer für kühle Wintertage. Guten Appetit!

30 min.

50 min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles; veggie, glutenfrei



Basmatireis



Kürbis



Rosinen



Haselnüsse



Joghurt



Sahne



Schnittlauch



Madras-Curry

Für 2 Personen.....

- 5 g Schnittlauch ☞
- 1 kleiner Kürbis (Hokkaido)
(Ursprungsl. FR)
- 150 g Basmatireis
- 15 g Rosinen

- 3 g Madras-Curry **15)**
- 200 ml Sahne **7)**
- 20 g Haselnüsse **8) 15)**
- 100 g Naturjoghurt **7)**

Nährwerte

pro Portion (ca. 450 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2822/674	614/147
Fett (g)	31	7
- davon ges. Fettsäuren (g)	16	3
Kohlenhydrate (g)	82	18
- davon Zucker (g)	22	5
Eiweiß (g)	16	4
Ballaststoffe (g)	5	1
Salz (g)	1	0

Allergene: 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

☞ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Salz, Butter **7)**, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel, große Schüssel



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen.

1 Schnittlauch in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

2 Ungeschälten Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, **Kürbishälften** in ca. 1½ cm große Würfel schneiden und im Varoma-Behälter verteilen.

3 1200 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben. **Basmatireis** im Gareinsatz einwiegen und unter fließend kaltem Wasser abspülen, bis es klar hindurchfließt. Gareinsatz einhängen, **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

4 Varoma-Behälter vorsichtig abnehmen und kurz beiseitestellen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, zugedeckt zur Seite stellen und ruhen lassen. Varoma-Behälter wieder aufsetzen und nochmals **7 Min./100 °C/Stufe 4** weitergaren. Mixtopf leeren und trocknen.

6 Rosinen, Curry-Pulver und 15 g **Butter** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

7 **Sahne** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und nochmals **3 Min./98 °C/ Stufe 1** garen. **Kürbiswürfel** zugeben und nochmals **3 Min./98 °C/☞/☞** erhitzen.

8 **Basmatireis** in eine große Schüssel geben, mit einer Gabel auflockern und **Haselnüsse** unterheben. **Reis** und **Kürbis-Gemüse** auf Teller verteilen. **Schnittlauch** und einen Klecks **Joghurt** auf dem **Riz-Casimir** verteilen und genießen.

