



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW09
2017

thermomix

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Mediterraner Reis-Oliven-Salat

mit Mozzarella und Haselnüssen

Lust auf Reis mal anders? Dann ist unser mediterraner Reissalat heute genau das Richtige für Dich! Abgerundet wird dieses ganz besondere Geschmackserlebnis durch aromatisches Basilikum, pikante Antipasti und knackige Haselnüsse. Guten Appetit!

 25 min.

 30 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht; schnell, kalorienarm, veggie, glutenfrei



Basmatireis



Rucola



Gurke



Tomaten-Oliven-Antipasti



Mozzarella



Haselnüsse



Zitrone



Basilikum

Für 2 Personen.....

- 20 g Haselnüsse **8) 15)**
- 1 Zitrone [Ursprungs. IT]
- 10 g Basilikum
- 100 g Tomaten-Oliven-Antipasti **15)**

- 150 g Basmatireis **15)**
- 125 g Mozzarella **7)**
- 1 Gurke [Ursprungs. ES]
- 50 g Rucola

Nährwerte

pro Portion (ca. 350 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2651/632	823/196
Fett (g)	28	9
- davon ges. Fettsäuren (g)	7	2
Kohlenhydrate (g)	73	23
- davon Zucker (g)	13	4
Eiweiß (g)	20	6
Ballaststoffe (g)	1	0
Salz (g)	2	1

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.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Pfanne, kleine Schüssel (2), Gemüsereibe, Saftpresse, große Schüssel



1 Haselnüsse in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Anschließend in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. rösten, bis sie fein duften. Aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.



2 Hälfte der Zitronenschale abreiben, dann Zitrone halbieren und entsaften. Basilikumblätter zupfen. Getrocknete Tomaten in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.



3 Basilikumblätter in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mithilfe des Spatels nach unten schieben. 20 g Olivenöl, 30 g Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer zugeben, **6 Sek./Stufe 5** zu einem Dressing verrühren und in die Schüssel mit den getrockneten Tomaten umfüllen.



4 Basmatireis im Gareinsatz mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. 1200 g Wasser und 2 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **19 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen Mozzarella in ca. 2 cm große Stücke zupfen und in den gerösteten Haselnüssen wälzen, bis sie gut umhüllt sind. Enden der Gurke abschneiden, dann Gurke in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel mit den getrockneten Tomaten und dem Dressing geben. Oliven halbieren und ebenfalls in die Schüssel geben.

5 Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Reis kurz abkühlen lassen. Basmatireis mit einer Gabel auflockern und in die Schüssel mit den restlichen Zutaten umfüllen. Etwas Zitronenabrieb und Rucola dazugeben, mit dem Spatel vorsichtig unterheben und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Reis-Oliven-Salat auf tiefe Teller verteilen, Haselnuss-Mozzarella darüber geben und genießen.