



# Sesam-Hirtenkäse

auf Zitrus-Reis-Salat mit getrockneten Tomaten und Oliven



## HELLO BASMATIREIS

Der aus dem Himalaya stammende Basmatireis hat tatsächlich sein eigenes Reinheitsgebot, um höchste Qualität und Sortenreinheit zu garantieren.



Basmatireis



rote Chili



Hirtenkäse



Gurke



getrocknete Tomaten



schwarze Oliven



Zitrone



krause Petersilie



Salatherz



Sesam

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Schnell, einfach und mediterran möchtest Du heute essen? Dann haben wir etwas für Dich: Zitroniger Basmatireis kombiniert mit Gurke, sonnenverwöhnten, getrockneten Tomaten und Oliven. Den leichten **Schärfekick** bekommst Du durch Chiliringe, die Du je nach Geschmack dosieren kannst. Und als besonderes Extra obendrauf, gibt es in Sesam panierte Hirtenkäsesticks, die Dich goldbraun und knusprig bestimmt verführen werden.



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 kleine Pfanne**, **1 kleine Schüssel**, eine **Gemüsereibei**, eine **Saftpresse**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Pürierstab**.



## 1 REIS ZUBEREITEN

Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren, 2 [4] Scheiben abschneiden und restliche **Zitrone** entsaften. **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen großen Topf 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** füllen, **Zitronenscheiben** zugeben, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. ziehen lassen.



## 4 HIRTENKÄSE PANIEREN

**Hirtenkäse** in 1 cm dicke, längliche Stücke schneiden. Drei tiefe Teller vorbereiten: Im ersten Teller 1 EL [2 EL] **Mehl** verteilen, in den zweiten Teller 2 EL [4 EL] **Milch** geben und im dritten Teller **Sesam** verteilen. **Hirtenkäsestücke** zuerst im **Mehl**, dann in der **Milch** wenden, zuletzt rundherum mit **Sesam** panieren.



## 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen (dieses wird später noch verwendet). **Gurkenhälften** in dünne Halbmonde schneiden. Getrocknete **Tomaten** in Streifen schneiden. **Oliven** halbieren. **Salatherz** längst halbieren und in 1 cm breite Streifen schneiden. **Chili** in dünne Scheiben schneiden.



## 5 HIRTENKÄSE BRATEN

In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, panierten **Hirtenkäse** ca. 3 Min. goldbraun rundherum braten.



## 3 DRESSING MIXEN

**Basilikumblätter** abzupfen und fein hacken. In einem hohen Rührgefäß gehackten **Basilikum**, **Gurkenkerngehäuse**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, 3 EL [6 EL] **Zitronensaft**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab zu einem **Dressing** mixen.



## 6 ANRICHTEN

**Basmatireis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und kurz abkühlen lassen. **Gurkenhalbmonde**, **Zitronenabrieb**, **Tomatenstreifen**, **Salatstreifen** und **Olivenhälften** unterheben und mit dem Dressing vermischen. **Reissalat** auf Schalen verteilen, mit gebratenem **Hirtenkäse** toppen, **Chilischeiben** (**Vorsicht: scharf!**) darüber verteilen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis 15)	150 g	300 g
rote Chili	1	2
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g
Gurke	1	2
getrocknete Tomaten & Oliven 15)	100 g	200 g
Zitrone	1	2
krause Petersilie	10 g	20 g
Salatherz	1	2
Sesam 11) 15)	40 g	80 g

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Mehl 1), Milch 7)

\* 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. 600 g)
Brennwert	576 kJ/138 kcal	3577 kJ/856 kcal
Fett	8 g	46 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	13 g	78 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	6 g	32 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam  
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

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!**