

Reis-Harissa-Pilaw mit Cranberries

Bohnen, Paprika und Cashew-Gremolata

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** 30 – 40 Minuten • 879 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Zucchini



Buschbohnen



Cranberries, getrocknet



geröstete Cashewkerne



Petersilie, glatt



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Crème fraîche, Bio



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Cranberries, getrocknet	20 g	20 g	40 g
geröstete Cashewkerne 2) 25)	40 g	60 g	80 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Crème fraîche, Bio 7)	100 g	150 g**	200 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	520 kJ/124 kcal	3676 kJ/879 kcal
Fett	6,8 g	47,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	15,1 g
Kohlenhydrate	13 g	92 g
– davon Zucker	3 g	21,2 g
Eiweiß	2,8 g	19,7 g
Salz	0,3 g	2,09 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)** Schalenfrüchte **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Vorbereitung

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Zwiebel grob würfeln.

Zitrone vierteln.



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Paprikastreifen, **Bohnen** und **Tomatenmark** hinzufügen und 1 Min. mitbraten.

Währenddessen **Cranberries** grob hacken.



Reis garen

„**Hello Harissa**“, **Gemüsebrühe**, **Cranberries** und **Reis** unter das **Gemüse** rühren und mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser*** ablöschen.

Alles gut vermengen, aufkochen lassen und dann abgedeckt bei mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



Für die Gremolata

Cashewkerne grob hacken.

Petersilie grob hacken.

In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Petersilie** und **Cashews** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pilaf vollenden

Reis nach der Kochzeit 10 Min. mit geschlossenem Deckel quellen lassen.

Crème fraîche bis auf 2 EL [3 EL | 4 EL] unter den **Reis** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



Anrichten

Pilaf auf tiefe Teller verteilen. Restliche **Crème fraîche** und **Gremolata** darüber träufeln. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

