

Reis-Harissa-Pilaw mit Cranberries

Bohnen, Paprika und Cashew-Gremolata

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 877 kcal • Tag 5 kochen

28



Basmatireis



Buschbohnen



Cranberries, getrocknet



geröstete Cashewkerne



Petersilie, glatt



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Crème fraîche, Bio



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver



Paprika multicolor

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



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
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Cranberries, getrocknet	20 g	20 g	40 g
geröstete Cashewkerne 25)	40 g	60 g	80 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR 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
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2

**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. 670 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	3668 kJ/877 kcal
Fett	7,1 g	47,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	14,2 g
Kohlenhydrate	14 g	94 g
– davon Zucker	3,5 g	23,4 g
Eiweiß	2,6 g	17,4 g
Salz	0,31 g	2,06 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: **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 **BE:** Belgien

ES: Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **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.

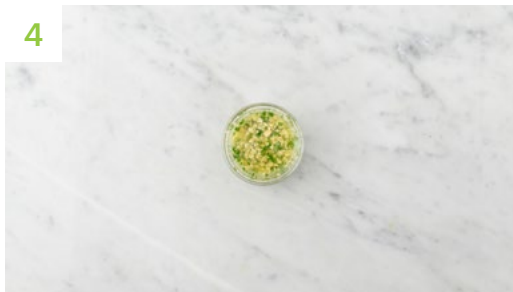
Währenddessen **Cranberrys** grob hacken.



Reis garen

„**Hello Harissa**“, **Gemüsebrühe**, **Cranberrys** 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!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

