

# One-Pot Reis-Harissa-Pilaw mit Cranberries

Bohnen, Paprika und Cashew-Gremolata

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 889 kcal • Tag 5 kochen

27



Basmatireis



Buschbohnen



Cranberries, getrocknet



Paprika multicolor



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Zwiebel



geröstete Cashewkerne



Crème fraîche, Bio



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Gemüsebrühe\*

## 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
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
geröstete Cashewkerne <b>25</b> )	40 g	60 g	80 g
Crème fraîche, Bio <b>7</b> )	100 g	150 g**	200 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 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. 690 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	3718 kJ/889 kcal
Fett	6,9 g	47,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	14,2 g
Kohlenhydrate	14,7 g	100,8 g
– davon Zucker	3,7 g	25,6 g
Eiweiß	2,7 g	18,5 g
Salz	0,07 g	0,51 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) **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** quer 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.

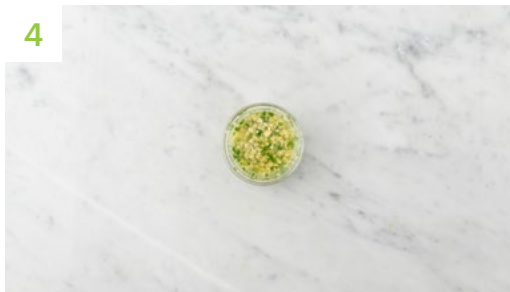
Währenddessen **Cranberries** grob hacken.



## Reis garen

„**Hello Harissa**“, **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.

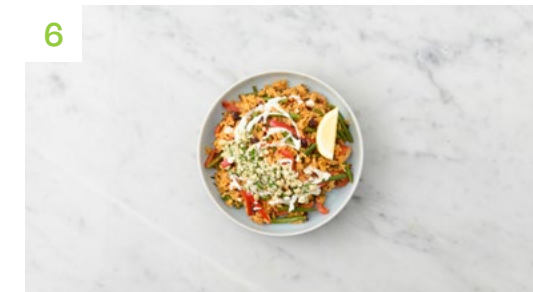
In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl\***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Petersilie** und **Cashews** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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!**

## 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>

