

# Bunte Reispfanne mit Wiener Würstchen

## dazu Ajvar-Kräuter-Schmand

One-Pot-Gericht Family 30 – 40 Minuten • 3569 kJ/853 kcal • Tag 5 kochen

26



Basmati-Wildreis-Mischung



Zwiebel



Karotte



Buschbohnen



Gemüsebrühe



Wiener Würstchen



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kirschtomaten



Ajvar



Schmand



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1,5**	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Wiener Würstchen	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	6 g	6 g	9 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Schmand <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 660 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	3569 kJ/853 kcal
Fett	6,56 g	43,62 g
– davon ges. Fettsäuren	2,04 g	13,57 g
Kohlenhydrate	11,25 g	74,82 g
– davon Zucker	1,86 g	12,37 g
Eiweiß	3,38 g	22,50 g
Salz	0,643 g	4,279 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

**14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



## 1 Gemüse schneiden

Enden der **Bohnen** abschneiden.

**Karotte** schälen und schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



## 2 Reis kochen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelwürfel** und **Reis** hineingeben und alles unter Rühren 2 Min. anschwitzen.

Mit 350 ml [525 ml | 700 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühpulver** und **Gewürzmischung „Piri Piri“** hineinrühren.

**Bohnen** und **Karotten** dazugeben, einmal durchrühren und alles abgedeckt 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.



## 3 Währenddessen

**Kirschtomaten** halbieren.

**Würstchen** in jeweils 6 Stücke schneiden.



## 4 Reis vollenden

Nach 10 Min. Kochzeit **Würstchenstücke** und halbierte **Kirschtomaten** unter den **Reis** mischen und abgedeckt 10 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Für den Dip

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **Ajvar** und der Hälfte der **Kräuter** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Bunte **Reispfanne** auf Teller verteilen, mit restlichen **Kräutern** bestreuen und mit dem **Ajvar-Dip** genießen.

## Guten Appetit!

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

