



Leichter kochen,  
besser essen!



KW25 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)  
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | Hello Fresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Feurige Südstaaten-Wildreispfanne

mit buntem Kokosmilch-Gemüse und frischem Thymian

Dieses Rezept spricht Augen und Geschmacksknospen gleichermaßen an mit dem nussigen Geschmack vom "Wildreis". Der streng genommen übrigens gar kein wilder Verwandter von Reis ist, sondern ein verwandtes Süßgras, das bereits die Indianer zu schätzen wussten. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 3



Zwiebel, rot



Knoblauch



Paprika, gelb



Brokkoli



Thymian



Selleriestange



Zitrone



Kidneybohnen



Gewürzmischung



Wildreis-Mischung



Lorbeerblatt



Kokosmilch



Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zwiebel, rot, Selleriestange 9)	1	2
Zitrone ⊕	1/2	1
Brokkoli	250 g	500 g
Thymian	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Kidneybohnen	1 Dose	2 Dose
Gewürzmischung 15)	2 g	4 g
Wildreis-Mischung	150 g	300 g
Lorbeerblatt, Paprika, gelb	1	2
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Joghurt 7)	100 g	200 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Gemüsebrühe, Butter, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Reibe, großer Topf mit Deckel

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

7) Lactose 9) Sellerie  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 781 kcal  
Kohlenhydrate: 93 g  
Fett: 32 g, Eiweiß: 28 g  
Ballaststoffe: 16 g



**1** **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Paprika** waschen, Kerngehäuse entfernen, in 1–2 cm große Würfel schneiden. **Brokkoli** waschen, in feine Röschen teilen, diese noch kleiner schneiden. **Thymian** waschen, trocken schütteln, Blätter abstreifen. **Stangensellerie** waschen, quer in dünne Scheiben schneiden. **Zitrone** waschen, von der einen Hälfte die Schale fein abreiben und komplett entsaften. **Kidneybohnen** abgießen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. 250 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

**2** In einem großen Topf 1 EL **Butter** erhitzen, **Knoblauch**, **Zwiebeln** und **Sellerie** 2–3 Min. darin anbraten. Dann **Gewürz-** und **Wildreis-Mischung** dazugeben. Alles gut miteinander verrühren.

**3** **Lorbeerblatt**, **Brokkoli**, **Paprika**, **Kidneybohnen** und **Kokosmilch** dazugeben. 3–5 Min. bei geringerer Hitze weiterköcheln lassen. Anschließend **Brühe** unterrühren und weitere 10 Min. köcheln lassen.

**4** Danach vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt stehen lassen, evtl. mit einer Gabel ein wenig auflockern. **Lorbeerblatt** entfernen. Wenn der **Reis** die gewünschte Konsistenz erreicht hat, mit etwas **Zitronensaft** und **-abrieb** sowie **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** **Gemüse-Wildreispfanne** auf flachen Tellern verteilen, mit einem Klecks **Joghurt** und ein wenig **Thymian** bestreut genießen!