





Leichter kochen,
besser essen!



KW01 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf     2016

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Philippinisches Farbspiel: Gemüsepfanne mit würzigem Basmatireis

Die Süßkartoffel ist botanisch zwar gar nicht mit der Kartoffel verwandt, lässt sich aber genauso verwenden. Zudem gibt sie ihre Kohlenhydrate langsamer ab als die Kartoffel und sorgt damit dafür, dass Du länger satt bleibst. Genieß das Farbspiel und lass Dich lange sättigen! Guten Appetit.



Basmatireis



Süßkartoffel



Aubergine



Bohnen, grün



Ingwer



Knoblauch



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Süßkartoffel	1	2
Aubergine	1	2
Bohnen, grün	150 g	300 g
Ingwer	5 g	10 g
Gewürzmischung 15)	4 g	8 g
Knoblauch	1/8	1/4

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

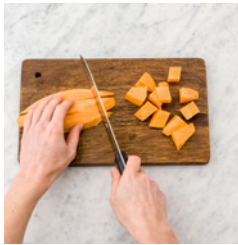
Kalorien: 499 kcal
Kohlenhydrate: 93 g
Fett: 8 g, Eiweiß: 12 g
Ballaststoffe: 8 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, großer Topf (mit Deckel), Gemüseriebe, große Pfanne (2, mit Deckel)



1 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 300 ml Wasser und etwas **Salz** zum Kochen bringen, dann **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Danach bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

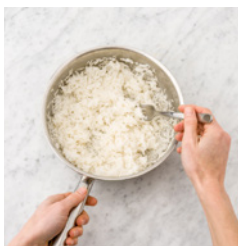


2 **Süßkartoffel** waschen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Aubergine** waschen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Grüne Bohnen** waschen, Enden abschneiden und halbieren. Schale vom **Ingwer** mit dem Rand eines Löffels abschaben, dann fein reiben.

Tipp: Du kannst den **Ingwer** auch ganz einfach mit einem kleinen Messer schälen. Aber mit dem Löffel bleibt mehr übrig.



3 In einer großen Pfanne 1-2 EL **Olivenöl** erwärmen, das ganze **Gemüse** darin 5–8 Min. anbraten. **Gewürzmischung**, **Ingwer**, 1 TL **Honig** und 100 ml Wasser zugeben. Hitze herunterstufen, Deckel aufsetzen und 8–10 Min. bei schwacher Hitze dünsten, bis das **Gemüse** die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Basmatireis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern. In einer zweiten beschichteten Pfanne 1 EL **Öl** erwärmen, **Knoblauch** darin 2–3 Min. anbraten, **Reis** zufügen und 1–2 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Bratreis** auf Tellern verteilen, **Gemüsepfanne** dazu anrichten und entspannt genießen!