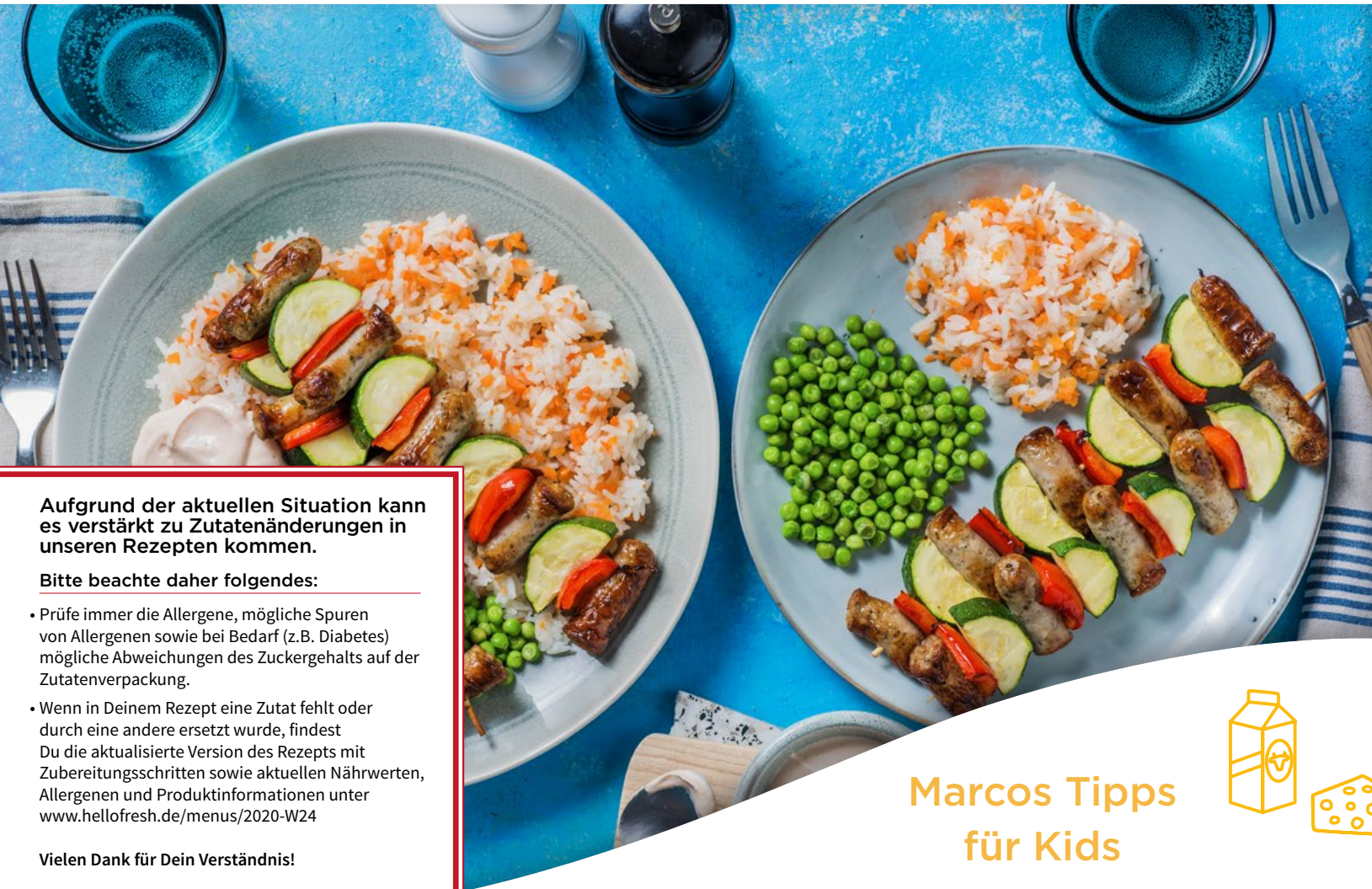




BUNTE WÜRSTCHENSPIESSE

mit Reis, Erbsen und leckerem Dip

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Jasminreis



Karotte



Erbsen



Nürnberger Würstchen



rote Paprika



Zucchini



Ketchup



Mayonnaise



Joghurt

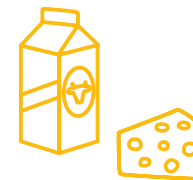


Holzspieße

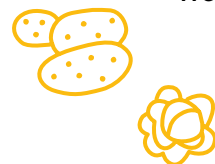


Butter

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie die Würstchen und das Gemüse auf die Spieße stecken und den Dip anrühren. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

thermomix

- Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wascht das **Gemüse** ab.
- Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **2 kleine Schüsseln**, **1 Backblech** und **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.

Karotte in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Zerkleinerte **Karotten** zum **Reis** in den Gareinsatz geben, vermengen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.



4 SPIESSE BACKEN

Spieße auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen für 15 – 20 Min. backen, bis die **Spieße** gar und außen leicht gebräunt sind.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Joghurt** zusammen mit **Ketchup** und **Mayonnaise** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 DAMPFGAREN

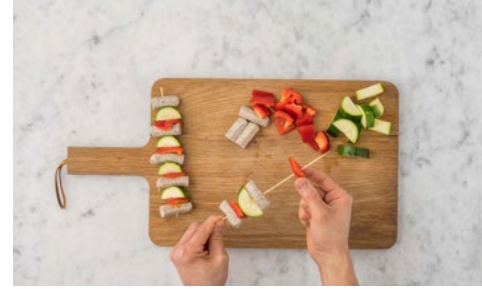
Erbsen durch den Varoma-Einlegeboden abgießen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 1.200 g **Wasser*** und 1 ½ TL **Salz*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



5 KURZ VOR ENDE

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 8 Min. ziehen lassen. **Erbsen** warm halten. Kurz vor dem Servieren **Erbsen** und **Butter** in eine kleine Schüssel geben, vermengen und eventuell mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



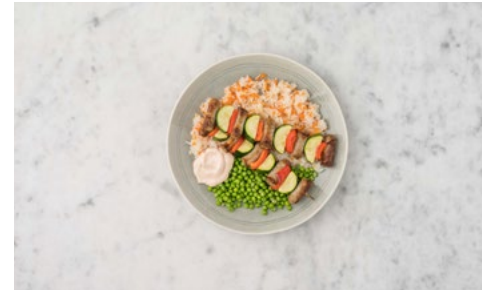
3 FÜR DIE SPIESSE

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Würstchen quer halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden.

Immer abwechselnd **Würstchen**, **Zucchini** und **Paprika** auf die **Spieße** stecken, bis alles aufgebraucht ist.



6 ANRICHTEN

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Tellern verteilen. **Erbsen** und **Spieße** dazu anrichten und mit dem **Dip** servieren.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Karotte NL	1	2	2
Erbsen	1	1	2
Nürnberger Würstchen	10	15	20
rote Paprika ES NL	1	2	2
Zucchini ES	1	1	2
Ketchup 3)	17 ml	34 ml	34 ml
Mayonnaise 2) 4)	17 ml	17 ml	34 ml
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Holzspieße	4	6	8
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Salz* für Schritt 2		1 ½ TL	
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. 700 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	4.146 kJ/991 kcal
Fett	7,50 g	51,31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	18,47 g
Kohlenhydrate	13,40 g	91,69 g
– davon Zucker	3,14 g	21,45 g
Eiweiß	5,51 g	37,66 g
Salz	0,589 g	4,029 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

2) Eier 3) Sellerie 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).