



Gemüsefrikassee mit Curry,

Erbsen, Karotte und Kräuter-Jasminreis



HELLO KERBEL

Kerbel gilt als Inbegriff des Frühlings. Tatsächlich gehört er zu den ersten Kräutern, die im Frühjahr wachsen – perfekt also für unsere Frühlingslaune!



Erbsen (in Schote)



Karotte



Porree



Gewürzmischung „Kokos-Curry“



Jasminreis



Crème fraîche



Kerbel



Petersilie



Schnittlauch



braune Champignons



Gemüsebrühe

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Ein klassisches Frikassee wird auch als "Ragout aus Gemüse und/oder hellem Fleisch in weißer Soße" bezeichnet. Mit unserem Rezept bereitest Du den Klassiker genauso zu, wie es im (Koch-)Buch geschrieben steht, und das unkompliziert und einfach erklärt!

Für die kleine geschmackliche Überraschung sorgt unsere Gewürzmischung, die etwas Exotik in Dein Gericht bringt. Lass Dir unser **ballaststoffreiches**, kreatives Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **750 ml** [1125 ml|1500 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **1 Kleinen Topf** und **1 großen Topf** (mit **Deckel**).



1 REIS GAREN

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

In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

Kerbel und **Petersilie** fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

Erbsen pulen und 5 Min. vor Ende der Kochzeit mit der **Gewürzmischung** zum **Gemüse** geben.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Karotten schälen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Porree** in 0.5 cm breite Ringe schneiden.

Braune Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Aus heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.



5 FRIKASSEE VERFEINERN

Nach Ende der Kochzeit **Crème fraîche** und die **Hälfte** des **Schnittlauchs** unter das **Frikassee** rühren. **Gemüsefrikassee** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Porreeringe** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Karottenscheiben und **Champignonstücke** zugeben, mit **Mehl*** bestäuben und ca. 2 Min. weiterbraten.

Mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und abgedeckt 10 – 12 Min. köcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Reis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und gehackte **Petersilie** und **Kerbel** unterrühren.

Kräuterreis auf Teller verteilen. **Gemüsefrikassee** dazu anrichten, mit restlichen **Schnittlauchröllchen** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis 15)	150 g	225 g	300 g
Karotte DE	2	2 (groß)	4
Porree NL	1	1 (groß)	2
braune Champignons	150 g	250 g	300 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	6 g ☉	8 g ☉
Kerbel/Petersilie/Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Erbsen (in Schote)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Kokos-Curry“ 15)	4 g	6 g ☉	8 g
Crème fraîche 7)	150 g	225 g ☉	300 g
Wasser* für Reis	250 ml	375 ml	500 ml
Wasser* für Brühe	500 ml	750 ml	1000 ml
Butter* 7)	1 EL	1½ EL	2 EL
Mehl* 1)	1 EL	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	369 kJ/89 kcal	2730 kJ/656 kcal
Fett	4 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	12 g	82 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	3 g	18 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!