

# Golden Rice Bowl! mit Curryreis & Harissa-Kichererbsen Sultanas und Babyspinat, dazu Minz-Petersilie-Dip

unter 650 Kalorien • Vegetarisch • 35 – 45 Minuten • 2856 kJ/683 kcal • Tag 3 kochen

23



Jasminreis



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Spinat



rote Zwiebel



Harissa



Joghurt



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Curry“



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Sultaninen



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Essig\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Gemüseribe, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P              | 3P     | 4P    |
|---|-----------------|--------|-------|
| Jasminreis                                      | 150 g           | 225 g  | 300 g |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                         | 2               | 3      | 4     |
| Kichererbsen                                    | 1               | 1,5**  | 2     |
| Spinat  | 100 g           | 150 g  | 200 g |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>                | 1               | 1      | 2     |
| Harissa   | 2 g             | 2 g    | 4 g   |
| Joghurt <b>7)</b>                               | 150 g           | 250 g  | 300 g |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>                          | 4 g             | 6 g    | 8 g   |
| Gewürzmischung „Hello Curry“                    | 4 g             | 6 g    | 8 g   |
| Minze/Petersilie                                | 10 g            | 10 g   | 10 g  |
| Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b> | 1               | 1      | 1     |
| Sultaninen                                      | 20 g            | 30 g** | 40 g  |
| Öl*, Zucker*, Essig*, 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. 670 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 427 kJ/102 kcal | 2856 kJ/683 kcal    |
| Fett                    | 2,22 g          | 14,85 g             |
| - davon ges. Fettsäuren | 0,50 g          | 3,33 g              |
| Kohlenhydrate           | 15,66 g         | 104,79 g            |
| - davon Zucker          | 3,28 g          | 21,95 g             |
| Eiweiß                  | 3,71 g          | 24,81 g             |
| Salz                    | 0,304 g         | 2,034 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



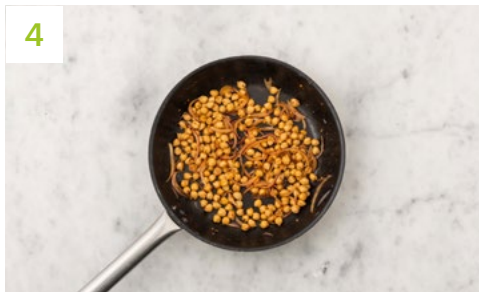
## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und die Hälfte fein würfeln. Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

**Reis** in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser** abwaschen, bis dieses klar hindurchfließt.



## Kichererbsen rösten

**Kichererbsen** in ein Sieb geben und mit kaltem **Wasser** abwaschen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Zwiebelstreifen** und **Kichererbsen** für 5 – 6 Min. anrösten.

„Hello Harissa“ hinzugeben und für 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Ggf. warmhalten.

### Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



## Reis kochen

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelwürfel** darin für 2 - 3 Min. farblos anschwitzen.

**Reis**, drei Viertel des **Knoblauchs** und „Hello Curry“ dazugeben und für weitere 30 Sek. anrösten.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. **Reis** abgedeckt bei niedriger Hitze für 10 Min. köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und für weitere 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## Reis vollenden

**Spinat** grob hacken.

Topf mit dem **Reis** nach der Garzeit vom Herd nehmen.

**Spinat**, **Sultaninen** und restlichen **Joghurt** zu dem **Reis** geben und vorsichtig unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Minzsoße

Blätter der **Kräuter** abzupfen.

**Zitrone** heiß abwaschen. 1 TL von der **Zitronenschale** fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden

**Kräuter** zusammen mit der Hälfte des **Joghurts**, restlichen **Knoblauch**, **Zitronenabrieb**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** in ein hohes Rührgefäß geben und mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** verarbeiten.



## Anrichten

**Reis** auf Tellern anrichten und mit den **Harissa-Kichererbsen** toppen.

**Zitronenspalten** und nach Belieben die **Minzsoße** dazureichen.

## 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>

