

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

unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 683 kcal • Tag 3 kochen

23



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



Jasminreis



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Spinat



rote Zwiebel



Harissa



Joghurt



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Curry“



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Sultaninen

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Kichererbsen	1	1,5**	2
Spinat	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Harissa	2 g	2 g	4 g
Joghurt 7)	150 g	250 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	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 UY RS ES AR TR	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



Minzsoße zubereiten

Zitrone heiß abwaschen. 1 TL von der **Zitronenschale** fein abreiben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden **Knoblauch** abziehen.

Blätter der **Kräuter** abzupfen.

Kräuter und die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte des **Joghurts**, **Zitronenabrieb**, 1 TL **[1,5 TL | 2 TL] Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Für den Reis

Zwiebelhälften, restlichen **Knoblauch** und restlichen **Spinat** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g **[15 g | 20 g] Öl*** und **Sultaninen** und zugeben und **5 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.

Harissa

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



Reis garen & Kleinigkeiten

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

„**Hello Curry**“, **Gemüsebrühpulver**, 1 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Zwiebel** halbieren, abziehen und die Hälfte in feine Streifen schneiden.

Kichererbsen in den Varoma-Behälter geben und mit kaltem Wasser abspülen.



Kichererbsen rösten

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**“ zugeben und für 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gedünsteten **Spinat** aus dem Mixtopf und restlichen **Joghurt** zum **Reis** und **Spinat** in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Reis

Die Hälfte des **Spinats** in eine große Schüssel geben.

Nach der **Thermomix®**-Garzeit den Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** in die große Schüssel zum **Spinat** umfüllen, etwas verteilen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.



Anrichten

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

Zitronenspalten und nach Belieben den **Minz-Petersiliendip** 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>

