

# Hello Pilaf! Indisches Reisgericht

mit Paneer, Cranberrys und Kirschtomaten



## HELLO PANEER

*Paneer kennen wir vor allem als das in indischen Restaurants angebotene Paneer Pakoda, was schlichtweg „Frittierter Paneer“ bedeutet.*



Zucchini



Garam Masala



Jasminreis



Paneer



Knoblauchzehe



Schalotte



Kirschtomaten



Minze



Petersilie



getrocknete Cranberrys



Joghurt

25 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Paneer? Pilaf? Hier eine kleine Warenkunde für Dich: Paneer ist ein Käse mit einer schnittfesten Konsistenz. Pilaf ist ein Gericht aus Reis, Zwiebeln und Brühe, das ähnlich wie ein Risotto gekocht wird. Was beide gemeinsam haben? Sie kommen aus Indien und bringen Dir Geschmacksvielfalt auf den Teller! Ohne viel Aufwand und mit ein paar genialen Zutaten kochst Du Dich so auf und davon.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **200 ml [400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**.



## 1 PANEER & ZUCCHINI SCHNEIDEN

**Paneer** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. In einer großen Schüssel **Paneerwürfel** und **Zucchinistücke** im **Garam Masala** wälzen.



## 2 ALS VORBEREITUNG

**Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen, beides grob hacken. 200 ml [400 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Kirschtomaten** halbieren. Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und grob hacken.



## 3 FÜR DAS PILAF

In einem großen Topf  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** erhitzen, gehackten **Knoblauch** und **Zwiebel** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Jasminreis** und **Cranberrys** zugeben, mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen, Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit gänzlich vom **Reis** aufgesogen wurde.



## 4 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Paneerwürfel** und **Zucchinistücke** darin unter Wenden ca. 5 Min. goldbraun anbraten.



## 5 PILAF VOLLENDEN

Gehackte **Minze**, **Petersilie** und **Kirschtomatenhälften** nach Ende der Garzeit unter das **Pilaf** heben, alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

Würzig gebratenen **Zucchini-Paneer** auf Teller verteilen, **Pilaf** dazu anrichten, nach Geschmack mit etwas **Joghurt** beträufeln und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Paneer 7)	250 g	500 g
Zucchini ES	1	2
Garam Masala 15)	2 g	4 g
Jasminreis 15)	100 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Schalotte FR	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Minze/Petersilie	10 g	20 g
getrocknete Cranberrys 15)	20 g	40 g
Joghurt (0,1 % Fett) 7)	75 g	150 g

Gemüsebrühe\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	528 kJ/127 kcal	2885 kJ/689 kcal
Fett	6 g	33 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	19 g
Kohlenhydrate	11 g	60 g
- davon Zucker	4 g	18 g
Eiweiß	8 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

FR: Frankreich, ES: Spanien

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!