



INDISCHE REISPFANNE

mit Babyspinat und Korianderjoghurt



HELLO BASMATIREIS

Basmati bedeutet auf Hindi „duftend“ und das unterscheidet ihn bereits im ungekochten Zustand von seinen Brüdern und Schwestern.



Basmatireis



rote Paprika



grüne Chili



Knoblauchzehe



Babyspinat



Koriander



Lorbeerblatt



Gewürzmischung



Joghurt



Cashewkerne



Ingwer



Zwiebel

25 [30] Min.

40 [45] Min.

Stufe 2

Thermomix
übernimmt alles

Veggie

leichter Genuss

Wenn Dich das Fernweh packt, dann mach Dir eine Schüssel Reis! Frischer Babyspinat, knackige Cashewkerne, süße Paprika und unsere indische Gewürzmischung entführen Dich an ferne Orte. Lass die Welt für eine Schüssel einmal draußen und genieß die Ruhe in Dir. Guten Appetit bei diesem **scharfen** und **ballaststoffreichen** Gericht.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** und die **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Küchenpapier**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Schüssel**.



1 FÜR DEN KORIANDERJOGHURT
Blätter vom **Koriander** abzupfen, **Korianderstiele** in ca. 3 cm große Stücke schneiden und beides in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



4 VAROMA GAREN
Basmatireis in den Gareinsatz geben und unter fließend kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Gareinsatz einsetzen, **Lorbeerblatt** in den **Reis** stecken, 1 TL **Salz** und 1.200 g **Wasser** zugeben, den **Reis 3 Sek./Stufe 8** im Mixtopf spülen. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 GEWÜRZE DÜNSTEN
Knoblauch abziehen, **Ingwer** schälen und in ca. 0,2 cm dicke Scheiben schneiden. Grüne **Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chili** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Ingwerscheiben**, **Knoblauch** und **Chilistücke (Vorsicht: scharf!)** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Gewürzmischung** und 10 g [20 g] **Öl** zugeben, **2 Min. [3 Min.]/120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Chili-Gewürzmischung** in eine große Schüssel umfüllen.



5 PAPRIKA & REIS GAREN
Rote Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Nach der **Reisgarzeit** von 18 Min. Varoma abnehmen und Deckel vorsichtig öffnen. **Paprikastreifen** zum **Spinat** in den Varoma-Behälter geben und wieder verschließen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, zur Seite stellen und warm halten. Varoma wieder aufsetzen und nochmals **5 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



3 SPINAT VORBEREITEN
Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, **Babyspinat** darauf verteilen, sodass genügend Garschlitze frei bleiben. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen. Varoma verschließen.



6 ANRICHTEN
Reis mit einer Gabel etwas auflockern, **Lorbeerblatt** entfernen und mit dem **Spinat-Paprikagemüse** in die große Schüssel mit der **Chili-Gewürzmischung** geben. Alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und gut vermengen. Indischen **Reistopf** auf Teller verteilen, mit gerösteten **Cashewkernen** bestreuen und zusammen mit dem **Korianderjoghurt** genießen.

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe CN	½ ☞	1
Ingwer CN	20 g	40 g
grüne Chili NL	½ ☞	1
Basmatireis 15)	150 g	300 g
Gewürzmischung „Indische Reispfanne“ 15)	5 g	10 g
rote Paprika NL	1	2
Babyspinat	200 g	400 g
Joghurt (3,8% Fett) 7)	100 g	200 g
Koriander	10 g	20 g
Lorbeerblatt 15)	1	2
Cashewkerne 8) 15)	40 g	80 g

Salz*, Pfeffer*, Öl*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	580 kJ/139 kcal	2343 kJ/560 kcal
Fett	5 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	5 g
Kohlenhydrate	19 g	76 g
- davon Zucker	4 g	16 g
Eiweiß	5 g	19 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch **8)** Cashewkerne
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

CN: China, **NL:** Niederlande, **NZ:** Neuseeland
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