



# 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

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

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.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **350 ml [700 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und **1 kleine Schüssel**.



**1 ZU BEGINN**  
**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Ingwer** schälen. **Zwiebel** halbieren, den Strunk entfernen und **Zwiebelhälften** in Streifen schneiden. **Ingwer** und **Knoblauch** mit einer Gemüsereibe fein reiben. **Chili** waschen, halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in Streifen schneiden. **Reis** in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar durchfließt und etwas abtropfen lassen.



**2 REIS BRATEN**  
 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erwärmen, **Zwiebel**, **Ingwer**, **Knoblauch** und **Chili** (**Achtung: scharf!**) ca. 1 Min. darin dünsten, **Gewürz** und **Lorbeerblatt** zugeben und 1 Min. mitdünsten. **Reis** zugeben und gut verrühren. Mit 350 ml [700 ml] **Wasser** ablöschen, Pfanne abdecken und die Hitze auf höchste Stufe stellen. Wenn das Wasser kocht, Hitze reduzieren und den **Reis** für 20 – 25 Min. bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen.



**3 PAPRIKA**  
**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne Streifen schneiden. **Paprikastreifen** zum **Reis** in die Pfanne geben und abgedeckt ca. 3 Min. dünsten.

★ **TIPP:** *Paprikastreifen einfach auf dem Reis verteilen, dann dünsten sie schonend.*



**4 IN DER ZWISCHENZEIT**  
**Spinat** im Sieb abtropfen lassen. **Joghurt** in eine Schüssel geben. Dicke Stielenden vom **Koriander** entfernen, den Rest durchhacken und zum **Joghurt** geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** *Wenn Koriander nicht so dein Fall ist, kannst Du Dich auch schrittweise herantasten. Die Stängel schmecken hierbei am intensivsten.*



**5 SPINAT ZUR REISPFANNE GEBEN**  
 Wenn der **Reis** gar ist, Deckel zur Seite legen, die Hitze wieder auf höchste Stufe stellen und den **Reis** unter Rühren anbraten. **Babyspinat** dabei nach und nach zugeben.



**6 ANRICHTEN**  
**Reispfanne** auf Teller verteilen, mit **Cashewkernen** bestreuen und mit **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
Lorbeerblatt 15)	1	2
Gewürzmischung „Indische Reispfanne“ 15)	5 g	10 g
Babyspinat	200 g	400 g
rote Paprika NL	1	2
Joghurt (3,8% Fett) 7)	100 g	200 g
Koriander	10 g	20 g
Cashewkerne 8) 15)	40 g	80 g

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.

DURCHSCHNITTLICHE 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