



# Iranischer Gemüsetopf,

dazu duftiger Basmatireis mit Cranberrys



## HELLO CRANBERRYS

Der deutsche Name der Cranberry lautet „Moosbeere“ oder auch „Kranbeere“. Dieser leitet sich davon ab, dass Kraniche besonders gern von den Beeren naschen.



Basmatireis



Zwiebel



Schwarzkümmel



Dill



Kartoffel (Drillinge)



Koriander



Süßkartoffel



Tomatenmark



Speisestärke



grüner Chili



Tomate



Estragon



Babyspinat



Cranberrys



iranische Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Du liebst Currys, möchtest Deine Geschmacksnerven aber auch einmal mit neuen Aromen überraschen und verwöhnen? Kein Problem, wir haben Dir das perfekte Rezept für Herz und Seele in Form eines Gemüsetopfes aus dem Nahen Osten gesichert. Die Vorteile auf einen Blick: **Ballaststoffe** und angenehme **Schärfe**. Durch unseren würzigen Basmatireis mit Cranberrys genießt Du sogar **glutenfrei**. Wir wünschen guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **700 ml [1400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf** und **1 große Pfanne**.



## 1 REIS GAREN

Einen großen Topf mit 300 ml [600 ml] heißem **Wasser** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen. **Basmatireis**, **Cranberrys** und **Schwarzkümmel** einrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen kannst Du das **Gemüse** vorbereiten.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

Ungeschälte **Kartoffeln** in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Grünen Chili** halbieren, Kerne entfernen und **Chilihälften** hacken. **Süßkartoffel** schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.



## 3 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Kartoffelscheiben**, **Zwiebelstreifen**, **Tomatenwürfel**, gehackten **Chili** (**Achtung: scharf!**) und **Süßkartoffelstücke** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. 400 ml [800 ml] heißes **Wasser**, **Tomatenmark**, 1 TL [2 TL] **Zucker**, **Gewürzmischung** und **Speisestärke** hinzugeben. Alles gut vermischen und für 10 – 12 Min. kochen. Währenddessen Blätter von **Koriander** und **Estragon** abzupfen und zusammen mit **Dill** fein hacken.



## 4 BABYSPINAT HINZUFÜGEN

**Babyspinat** und gehackte **Kräuter** hinzufügen und alles für weitere 5 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 5 REIS VOLLENDEN

**Basmatireis** nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern und 1 EL [2 EL] **Butter** unterrühren. Eventuell mit etwas **Salz** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Reis** und **iranischen Gemüsetopf** auf Teller verteilen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis <sup>15)</sup>	150 g	300 g
Cranberrys <sup>15)</sup>	20 g	40 g
Schwarzkümmel <sup>15)</sup>	1 g	2 g
Kartoffeln (Drillinge)	300 g	600 g
Zwiebel <sup>DE</sup>	1	2
Tomate <sup>ES</sup>	1	2
grüner Chili <sup>ES</sup>	1	2
Süßkartoffel <sup>US</sup>	1	2
Tomatenmark	70 g	140 g
Iranische Gewürzmischung <sup>15)</sup>	3 g	6 g
Speisestärke <sup>15)</sup>	4 g	8 g
Koriander/Estragon/Dill	10 g	20 g
Babyspinat	100 g	200 g

Salz\*, Öl\*, Zucker\*, Butter\* 7)

\* 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. 950 g)
Brennwert	285 kJ/68 kcal	2658 kJ/632 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	13 g	113 g
– davon Zucker	4 g	31 g
Eiweiß	2 g	17 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

7) Milch <sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, US: Vereinigte Staaten von Amerika

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!