

# Jollof! Afrikanischer Reistopf mit veganer Frikadelle

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten & Transport

Vegan unter 650 Kalorien Klimaheld 30 – 40 Minuten • 2451 kJ/586 kcal • Tag 5 kochen



-  vegane Frikadelle
-  Gewürzmischung „Hello Piri Piri“
-  Schalotte
-  Knoblauchzehe
-  Basmati-Wildreis-Mischung
-  Tomatenmark
-  Gemüsebrühe
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Tomate
-  Petersilie glatt
-  Thymian
-  Babyspinat
-  veganes cremiges Sojaprodukt



Gut im Haus zu haben  
Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Frikadelle <b>10)</b>	180 g	270 g	360 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gemüsebrühe <b>3)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>10)</b>	100 g	100 g	200 g
Öl*, Zucker*, 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. 520 g)
Brennwert	472 kJ/113 kcal	2451 kJ/586 kcal
Fett	3,63 g	18,84 g
– davon ges. Fettsäuren	0,91 g	4,72 g
Kohlenhydrate	15,04 g	78,14 g
– davon Zucker	2,64 g	13,69 g
Eiweiß	3,95 g	20,52 g
Salz	0,628 g	3,264 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:** **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Kleine Vorbereitung

**Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

**Schalotte** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein würfeln.



## Reis kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Schalottenstreifen** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. leicht anrösten.

**Reis** und **Tomatenmark** dazugeben und unter Rühren 1 Min. mit anschwitzen.

Mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Paprika**“ dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.



## Reis fertigstellen

Inzwischen **Thymianblättchen** und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.

**Tomate** in 2 cm große Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

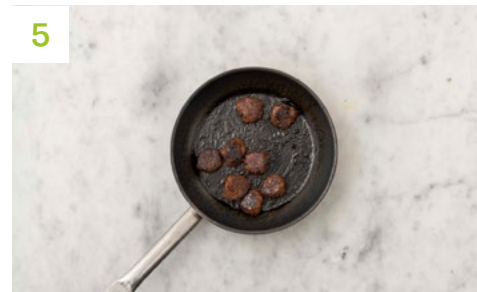
**Reis** nach 10 Min. vom Herd nehmen, **Tomatenwürfel** und die Hälfte des **Thymians** unterrühren und den **Reis** mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **veganes cremiges Sojaprodukt** mit **Petersilie** und restlichem **Thymian** verrühren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Piri-Piri-Bällchen braten

**Vegane Frikadellen** vierteln.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, die **Frikadellenviertel** darin von jeder Seite ca. 2 – 3 Min. braten, bis sie außen schön gebräunt sind, dann kurz herausnehmen.

„**Hello Piri Piri**“ und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\*** in die Pfanne geben, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** ablöschen und verrühren.

**Frikadellenstücke** wieder hineingeben und darin wenden, bis das Wasser verdampft ist.



## Anrichten

**Babyspinat** unter den **Reis** heben und etwas zusammenfallen lassen.

**Jollof-Reis** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen.

**Piri-Piri-Frikadellen** darauf legen und alles mit dem **Kräuter-Dip** genießen.

## 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>

