

Jollof! Afrikanischer Reistopf mit veganen Frikadellen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegan unter 650 Kalorien Klimaheld Thermomix kocht • 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
-  Babypinac
-  veganes cremiges Sojaprodukt

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Frikadelle 10)	180 g	270 g	360 g
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gemüsebrühe 3)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
veganes cremiges Sojaprodukt 10)	100 g	100 g	200 g
Öl*, Zucker*, Wasser*, Salz* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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



Reis garen

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **Gemüsebrühpulver**, 1 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Thymianblättchen** abstreifen, fein hacken und den **Dip** zubereiten.



Piri-Piri-Bällchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, die **vegane Mini-Frikadellen** darin von jeder Seite ca. 2 – 3 Min. braten, bis sie außen schön gebräunt sind. **Frikadellen** 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. Die **Frikadellen** wieder hineingeben und darin wenden, bis das **Wasser** verdampft ist.



Dip & Kleinigkeiten

Veganes cremiges Sojaprodukt und die Hälfte des **Thymians** zur zerkleinerten **Petersilie** in die Schüssel geben, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

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

Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und abgedeckt ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Reis fertigstellen

Tomatensud über den **Reis** gießen und gut vermischen. **Babypinac** unter den **Reis** heben und etwas zusammenfallen lassen.



Für den Reis

Knoblauch und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl***, **Tomatenwürfel** und den restlichen **Thymian** zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten. **Tomatenmark**, „Hello Paprika“ und 100 g **Garflüssigkeit*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Während der **Tomatensud** kocht, die **Bällchen** braten.



Anrichten

Jollof-Reis mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen. **Piri-Piri-Bällchen** darauf legen und alles mit dem **Kräuter-Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

