



Leichter kochen,  
besser essen!



7  
KW33  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Knackiges Sommergemüse mit köstlicher Senfsoße, dazu Jasminreis

Heute verwöhnen wir Dich mit richtiger Hausmannskost: Wer kennt und liebt sie nicht, die typisch deutsche Senfsoße? Um ihr feines Aroma wahrnehmen zu können, gibt es dazu mildes Kräuterbutter-Gemüse und fluffigen Jasminreis, gekrönt von gerösteten Mandelblättchen. Guten Appetit!



45 min.



Stufe 2



Jasminreis



Karotten



Buschbohnen



Blumenkohl



Petersilie



Frühlingszwiebeln



Schnittlauch



Mandelblättchen



Dijon-Senf

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Jasminreis	150 g	300 g
Karotten	3	6
Frühlingszwiebeln	2	4
Buschbohnen	150 g	300 g
Blumenkohl	1	2
Petersilie/Schnittlauch	3 Stängel/½ Bund	6 Stängel/1 Bund
Mandelblättchen 8)	20 g	40 g
Dijon-Senf 10)	33 ml	66 ml

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

- 1) Gluten 7) Lactose
- 8) Schalenfrüchte
- 10) Senf

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 613 kcal  
 Kohlenhydrate: 85 g  
 Fett: 18 g, Eiweiß: 20 g  
 Ballaststoffe: 17 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Gemüsebrühe, Butter 7), Pfeffer, Mehl 1), Milch 7), Essig, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Sieb, kleiner Topf (2), großer Topf, große Pfanne

**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.



**1** **Jasminreis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf 250 ml kochendes Wasser füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Reis** einrühren und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehen lassen.



**2** **Karotten** schälen und in 3 cm lange Stifte schneiden, **Frühlingszwiebeln** in Röllchen schneiden, **Buschbohnen** halbieren, **Blumenkohl** in kleine Röschen aufteilen. 250 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



**3** In einem großen Topf 1 TL **Butter** erhitzen, weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** darin ca. 1 Min. andünsten. **Blumenkohlröschen**, **Buschbohnenhälften** und **Karottenstifte** zufügen und ca. 1 Min. kräftig mitbraten. Mit 750 ml heißem Wasser ablöschen und ca. 10 Min. bissfest garen, anschließend in ein Sieb abgießen.



**4** Währenddessen: **Schnittlauch** und **Petersilie** fein hacken. **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften, dann herausnehmen. Erneut darin 1 TL **Butter** erhitzen, **Gemüse** mit ½ der **Kräuter** und restlichen **Frühlingszwiebeln** ca. 2 Min. anbraten, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** Im großen Topf erneut 1 TL **Butter** erwärmen und darin 1 EL **Mehl** anschwitzen lassen. Nach und nach 50 ml **Milch**, dann **Gemüsebrühe** zufügen und bei niedriger Hitze ca. 2 Min. einköcheln lassen. **Dijon-Senf** zufügen, mit **Salz**, **Pfeffer**, **Essig** und **Zucker** abschmecken.

**6** **Jasminreis** und **Gemüse** auf Teller anrichten, **Senfsoße** darüber verteilen. Mit restlichen **Kräutern** und **Mandelblättchen** bestreuen.