



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

8
KW06
2017

Riz-Casimir mit Hokkaido-Kürbis, Rosinen und Haselnüssen

„Riz Casimir“ ist ein Klassiker der Schweizer Küche! Probiere mal unsere vegetarische Variante mit viel Kürbis und feinen Trauben. Dieses Gericht ist der perfekte Seelenwärmer für kühle Wintertage. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 1

schnell, veggie, glutenfrei



Basmatireis



Kürbis



Rosinen



Haselnüsse



Joghurt




Sahne



Schnittlauch



Madras-Curry

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100 g
Basmatireis 15)	150 g	300 g	Brennwert (kJ/kcal)	2822/674	614/147
Kürbis (Hokkaido) (Ursprungsl. FR)	1 (klein)	1	Fett (g)	31	7
Rosinen	15 g	30 g	- davon ges. Fettsäuren (g)	16	3
Madras-Curry 15)	2 g	4 g	Kohlenhydrate (g)	82	18
Sahne 7)	200 ml	400 ml	- davon Zucker (g)	22	5
Schnittlauch	5 g 	10 g	Eiweiß (g)	16	4
Haselnüsse 8) 15)	20 g	40 g	Ballaststoffe (g)	5	1
Naturjoghurt 7)	100 g	200 g	Salz (g)	1	0
			Allergene: 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] _____

Salz, Butter 7)

Was zum Kochen gebraucht wird _____

Wasserkocher, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 **Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen kleinen Topf mit 300 ml [600 ml] kochendem **Wasser** füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



2 Währenddessen: Ungeschälten **Kürbis** halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und **Kürbishälften** in ca. 1½ cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Butter** erhitzen, **Kürbiswürfel** darin bei mittlerer Hitze und aufgesetztem Deckel ca. 8 Min. anschwitzen. **Rosinen** und **Madras-Curry** zufügen und ca. 2 Min. braten. Mit 50 ml [100 ml] heißem **Wasser** und **Sahne** ablöschen, alles einmal aufkochen lassen, dann 10 – 12 Min. bei geringerer Hitze weiterköcheln lassen. Mit etwas **Salz** abschmecken.



3 In der Zwischenzeit: **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

4 Nach der Quellzeit **Basmatireis** mit einer Gabel auflockern und **Haselnüsse** unterheben. **Reis** und **Kürbis-Gemüse** auf Teller verteilen. **Schnittlauch** und einen Klecks **Joghurt** auf dem **Riz-Casimir** verteilen und genießen.

