



Leichter kochen,
besser essen!



KW19
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Muttertag spezial – Mediterrane Zucchini-Thymian-Schiffchen mit Feta und Wildreis

Was gibt es Schöneres, als einmal im Jahr richtig verwöhnt zu werden? Nutze die Gelegenheit und bereite dieses hübsche Festmahl für die eine Person zu, die immer da ist: Deine Mutter. Es darf aber auch gerne Deine Partnerin, Schwester, Cousine oder Arbeitskollegin sein – wir sind da nicht so.



40 min.



Stufe 2



Zucchini



Thymian



Basmati-Wildreis-Mischung



Feta



Oregano



Kirschtomaten



Zwiebel



Knoblauch



Champignons



stückige Tomaten

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	300 g
Feta 7)	125 g	250 g
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Thymian/Oregano	10 g	20 g
Zucchini	2	4
Bio-Kirschtomaten	100 g	200 g
Zwiebel	1	2
Champignons	100 g	200 g
stückige Tomaten	1 Dose	2 Dosen

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 577 kcal
 Kohlenhydrate: 74 g
 Fett: 16 g, Eiweiß: 31 g
 Ballaststoffe: 9 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Backpapier, Backblech, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), große Pfanne



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 **Feta** in eine kleine Schüssel zerbröseln, 1 EL **Olivenöl** und so viel Wasser zufügen, bis beim Verrühren eine cremige Masse entsteht. **Knoblauch** abziehen und dazu pressen. **Thymian** trocken schütteln, Blätter abstreifen und unter die **Fetacreme** rühren. **Zucchini** halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. **Kirschtomaten** vierteln.

Tip: Das Fruchtfleisch der Zucchini kannst Du gerne später mit dem anderen Gemüse anbraten, so verwertest Du alle Zutaten optimal.

2 Währenddessen: **Zucchini-Hälften** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, **Fetacreme** und **Tomatenviertel** darauf verteilen. Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. goldbraun backen.

3 **Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem kleinen Topf 300 ml kochendes Wasser geben, dieses **salzen** und **Reis** hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen, dann Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

4 **Zwiebel** abziehen und fein würfeln, **Champignons** achteln. **Oregano** trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Zwiebel** ca. 1 Min. glasig andünsten. Dann **Champignons** mitbraten, bis sie braun werden. **Stückige Tomaten** und ¾ der **Oreganoblätter** zufügen und für 5 – 8 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und ein wenig **Zucker** abschmecken.

5 **Soße** auf Tellern verteilen, **Reis** darauf anrichten. **Zucchini-Schiffchen** danebenlegen und restlichen **Oregano** bestreuen.