



# Orientalischer „One Pot“-Reis

mit Cranberrys, Mandeln und Karotten-Granatapfel-Salat



## HELLO GRANATAPFEL

Granatapfel schmeckt auch in der süßen, kalten Variante: Schmelze mit unserem fruchtigen Granatapfeleis dahin! Das Rezept dazu findest Du auf unserem Blog.



Basmatireis



Matsaman-Currypaste



getrocknete Cranberrys



Mandelstifte



Granatapfel



Karotte



gelbe Karotte



Petersilie



Limette



Naturjoghurt

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Ein Traum wie aus 1001 Nacht: Wenn die fruchtig-roten Rubinen des Granatapfels in Deinem Mund zerplatzen, kannst Du den bunten Orient förmlich schmecken! Dazu gibt es eine feine Komposition aus duftendem Basmatireis und bunten Karotten. Lass Dir dieses **schnelle** und **scharfe** Gericht schmecken.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **400 ml [800 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 große Schüssel** und eine **Gemüsereibe**. Entdecke den **Orientalischen „One Pot“-Reis**.



## 1 REIS GAREN

**Basmatireis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. In einem großen Topf 1 TL [1 EL] **Öl** erwärmen und 1 EL [2 EL] **Matsaman-Paste** (**Achtung: scharf!**) darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Reis, Cranberrys** und **Mandelstifte** zufügen, leicht **salzen**, mit 400 ml [800 ml] heißem **Wasser** auffüllen und einmal aufkochen lassen. Danach Hitze reduzieren und abgedeckt ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Nach der Garzeit mit einer Gabel etwas auflockern und 1 TL [1 EL] **Butter** unterrühren.



## 4 PETERSILIE HACKEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, diese grob hacken und ebenfalls in die große Schüssel geben.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

**Granatapfel** halbieren, **Hälften** mit der Schnittfläche nach unten über eine große Schüssel halten und mit einem Kochlöffel kräftig auf die Schale klopfen, sodass die **Kerne** herausfallen.



## 5 SALAT ABSCHMECKEN

Saft der **Limette** zu dem **Karotten-Granatapfel-Salat** pressen und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.



## 3 KAROTTEN RASPELN

**Karotten** schälen, grob raspeln und zu den **Granatapfelkernen** geben.



## 6 SERVIEREN

Orientalischen **Reis** auf Teller verteilen, **Karotten-Granatapfel-Salat** dazu anrichten, mit ein wenig **Joghurt** beträufeln und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis <sup>15)</sup>	150 g	300 g
Matsaman-Currypaste	1 EL ☉	2 EL ☉
getrocknete Cranberrys <sup>15)</sup>	10 g	20 g
Mandelstifte <sup>8) 15)</sup>	20 g	40 g
Granatapfel <sup>IN</sup>	½ ☉	1
Karotte <sup>DE</sup>	1	2
gelbe Karotte <sup>FR</sup>	1	2
Petersilie	10 g	20 g
Limette <sup>BR</sup>	1	2
Naturjoghurt <sup>7)</sup>	100 g	200 g

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Butter\* <sup>7)</sup>, Pfeffer\*, Zucker\*

\* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	667 kJ/159 kcal	2707 kJ/646 kcal
Fett	5 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	22 g	89 g
- davon Zucker	6 g	26 g
Eiweiß	4 g	15 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	4 g

## ALLERGENE

<sup>7)</sup> Lactose <sup>8)</sup> Schalenfrüchte  
<sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

BR: Brasilien, DE: Deutschland, FR: Frankreich, IN: Indien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!