



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



15 min.



30 min.



Stufe 2



Thermomix
übernimmt alles



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. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du zum Kochen außerdem eine **Saftpresse**, **2 große Schüsseln** und **1 kleine Schüssel**. Entdecke den **Orientalischen „One Pot“-Reis**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen. **Karotten** schälen und in grobe Stücke schneiden. Den **Saft der Limette** auspressen.



2 KAROTTEN ZERKLEINERN

Petersilienblätter in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mithilfe des Spatels nach unten schieben. **Karottenstücke** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mithilfe des Spatels nach unten schieben. **Limettensaft**, **10 g Olivenöl**, **1 Prise Salz, Pfeffer** und **Zucker** zugeben, **8 Sek./Stufe 4** verrühren und in eine große Schüssel umfüllen.



3 GRANATAPFEL ENTKERNEN

Basmatireis durch den Gareinsatz mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **1200 g Wasser** und **1 1/2 TL Salz** in den Mixtopf geben und **19 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Währenddessen **Granatapfel** halbieren, **Hälften** mit der Schnittfläche nach unten über eine kleine Schüssel halten und mit einem Kochlöffel kräftig auf die Schale klopfen, sodass die **Kerne** herausfallen. Mithilfe des Spatels die **Kerne** unter den **Salat** heben.



4 MANDELMISCHUNG DÜNSTEN

Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, kurz beiseitestellen und warmhalten. Mixtopf leeren und trocknen. **15 g Öl**, **15 g Matsaman-Paste** (**Achtung: scharf!**), **Cranberrys** und **Mandelstifte** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



5 REIS VERMISCHEN

Basmatireis in eine große Schüssel füllen und die **Matsaman-Cranberrys-Mandel-Mischung** mithilfe des Spatels vorsichtig unterheben.



6 SERVIEREN

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

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

Basmatireis ¹⁵⁾	150 g
Matsaman-Currypaste	15 g ☉
getrocknete Cranberrys ¹⁵⁾	10 g
Mandelstifte ^{8) 15)}	20 g
Granatapfel ^{IN}	1/2 ☉
Karotte ^{DE}	1
gelbe Karotte ^{FR}	1
Petersilie	10 g
Limette ^{BR}	1
Naturjoghurt ⁷⁾	100 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Butter* ⁷⁾, Pfeffer*, Zucker*

- * Gut im Haus zu haben.
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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

⁷⁾ Lactose ⁸⁾ Schalenfrüchte ¹⁵⁾ 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