



Leichter kochen,
besser essen!



KW20
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Schnelle, indische Spinat-Reispfanne mit Cashewnüssen und Koriander-Joghurt

Voller Aromen und richtig gesund ist diese indische Reispfanne, bei der alle Zutaten gemeinsam in einer Pfanne zubereitet werden. Grüner Chili, Lorbeer, Kardamom und Curry bringen echtes Indien-Feeling zu Dir nach Hause. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



schmeckt auch aufgewärmt
am Folgetag



Basmatireis



Babyspinat



Cashewkerne



Koriander



Joghurt



Knoblauch



Zwiebel



grüne Chili



Ingwer



Gewürzmischung



Lorbeerblatt



rote Paprika

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebel, Lorbeerblatt, rote Paprika	1	2
Knoblauch	1/8 ☺	1/4 ☺
Ingwer	20 g	40 g
grüne Chili	1/2 ☺	1
Basmatireis	150 g	300 g
Gewürzmischung „Indische Reispfanne“ ¹⁵⁾	4 g	8 g
Babyspinat	200 g	400 g
Joghurt ⁷⁾	100 g	200 g
Koriander	3 Stängel	5 Stängel
Cashewkerne	40 g	80 g

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

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseribe, Sieb, große Pfanne (mit Deckel), kleine Schüssel

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

Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 461 kcal
Kohlenhydrate: 74 g
Fett: 10 g, Eiweiß: 16 g
Ballaststoffe: 7 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

1 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Ingwer** schälen. **Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden. **Ingwer** und **Knoblauch** fein reiben. **Chili** in feine Streifen schneiden. **Basmatireis** in einem Sieb so lange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt, dann etwas abtropfen lassen.



2 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Zwiebel**, **Ingwer**, **Knoblauch** und **Chili** ca. 1 Min. darin dünsten. Dann **Gewürzmischung** und **Lorbeerblatt** zugeben und 1 Min. weiterdünsten. **Reis** zufügen und gut verrühren. Mit 350 ml kochendem Wasser ablöschen, Pfanne abdecken und Herd auf höchste Stufe einstellen. Wenn das Wasser kocht, Hitze wieder reduzieren und **Reis** für 20 – 25 Min. bei halb aufgelegtem Deckel weiterköcheln lassen. **Lorbeerblatt** entfernen.



3 In der Zwischenzeit: **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Diese in der Pfanne auf dem **Reis** verteilen, so dünsten sie am schonendsten.

4 **Babyspinat** gut abtropfen lassen. Für den **Koriander-Joghurt**: **Joghurt** in eine kleine Schüssel geben. **Koriander** fein hacken und zum **Joghurt** geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Falls Du **Koriander** nicht so gern magst, kannst Du Dich auch schrittweise annähern.



5 Wenn der **Reis** gar ist, die Hitze wieder auf höchste Stufe stellen. Den **Reis** unter Rühren anbraten. **Spinat** nun in kleinen Portionen zugeben. Dabei nur so viel zugeben, dass Du ihn gut unterrühren kannst und erst dann die nächste Portion nachlegen, wenn er zusammengefallen ist.

6 **Spinat-Reispfanne** auf Tellern verteilen, mit **Cashewkernen** bestreuen und zusammen mit **Koriander-Joghurt** genießen!