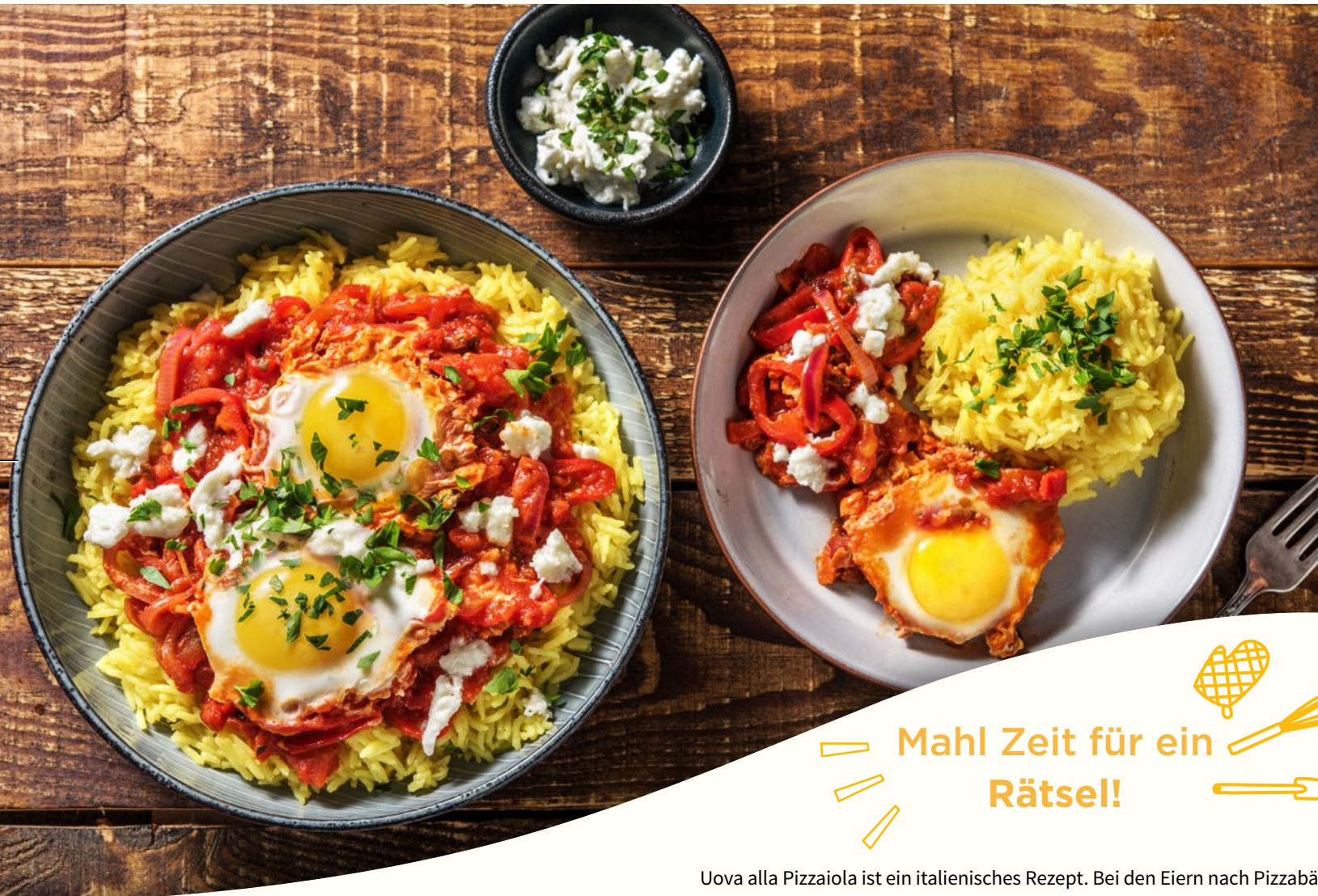


UOVA ALLA PIZZAIOLA!

Eier nach Pizzabäcker-Art mit Kirschtomatensoße

KIDS
HIT



Kurkumapulver



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Eier



stückige Tomaten



Tomatenmark



rote Spitzpaprika



Mozzarella (Bocconcino)



Oregano



Petersilie



Basmatireis



Gemüsebrühe



stückige Kirschtomaten

Mahl Zeit für ein
Rätsel!

Uova alla Pizzaiola ist ein italienisches Rezept. Bei den Eiern nach Pizzabäcker-Art handelt es sich um in Tomatensoße gesehene Eier. Unsere Soße ist dank Paprika, Kirschtomaten und Knoblauch besonders aromatisch. Und der Reis macht heute auch eine gute Figur, er ist nämlich dank Kurkuma gelb. Und nun eine Denkaufgabe: Was denkst Du, wie lange ein Huhn braucht, um die Anzahl an Eiern zu legen, die in Eurer Pfanne garen?



40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Kurkuma ist nicht nur unheimlich gesund, sondern bringt mit ihrer leuchtenden Farbe auch gute Laune auf Euren Tisch. Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, gebt gemeinsam **Kurkuma** zum **Reis** und beobachtet, wie sich **Wasser** und **Reis** gelblich färben.



3 TOMATENSOSSE KOCHEN
In einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Paprikaringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen. **Tomatenmark** hinzugeben und 1 Min. mitbraten. **Kirschtomatenpolpa** und **Tomatenpolpa**, **Oregano** und **Gemüsebrühe** dazugeben und ca. 8 Min. einköcheln lassen, bis die **Paprika** weich ist und die **Soße** ein bisschen eingedickt ist. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Sieb**, **1 großen Topf** und **1 große Pfanne** (mit **Deckel**).



1 ZU BEGINN
Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Basmatireis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem großen Topf 450 ml [600 ml] **Wasser*** mit etwas **Salz*** zum Kochen bringen, dann **Reis** und **Kurkuma** einrühren. Einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 EIER AUFSCHLAGEN
Mit einem Löffel 6 [8] Mulden in die **Soße** drücken. Die **Eier** einzeln aufschlagen und je 1 **Ei** in jede Mulde geben. Nun den Deckel auf die Pfanne setzen und alles für ca. 5 Min. köcheln lassen, bis das Eiweiß gegart, aber das Eigelb noch flüssig ist.
★ **TIPP:** Falls noch zu viel Flüssigkeit in der Pfanne sein sollte, weitere 2 – 3 Min. ohne Deckel kochen lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN
Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.
Knoblauch abziehen und fein hacken.
Paprika quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
Blätter von **Oregano** und **Petersilie** getrennt voneinander abzupfen und grob hacken.
Mozzarella in ca. 2 cm große Stücke reißen.



5 ANRICHTEN
Basmatireis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern. **Tomatensoße** und **Eier** mit **Mozzarella** und gehackter **Petersilie** toppen. Auf Teller verteilen und zusammen mit gelbe **Reis** genießen.

3 | 4 PERSONEN
ZUTATEN

	3P	4P
Basmatireis	225 g	300 g
Kurkumapulver 3) 4)	2 g	2 g
rote Zwiebel ES	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
rote Spitzpaprika BE NL	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g
Mozzarella (Bocconcino) 5)	1	2
Tomatenmark	2 EL	2 EL
stückige Kirschtomaten	½ ☺	1
stückige Tomaten	1	1
Gemüsebrühe	3 g ☺	4 g
Eier 2)	6	8
Wasser* für Schritt 1	450 ml	600 ml
Öl* für Schritt 3	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.
☺ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	416 kJ/100 kcal	3.144 kJ/752 kcal
Fett	4 g	32 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	9 g	71 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	5 g	40 g
Salz	1 g	1 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

2) Eier 3) Sellerie 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien BE: Belgien NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!