



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 gegerate 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?



35 [35] Min.

45 [45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

thermomix



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 er sich gelblich färbt.



3 TOMATENSOSSE KOCHEN
Oreganoblätter abzupfen. **Paprika** quer in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden. **Mozzarella** in ca. 2 cm große Stücke reißen. In einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und zerkleinerten **Zwiebel-Knoblauch-Mix** und **Paprikaringe** darin für ca. 3 Min. anschwitzen. **Tomatenmark** zugeben und 1 Min. mitbraten. **Stückige Kirschtomaten** und **stückige Tomaten**, **Oregano** und **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, verrühren und ca. 8 Min. köcheln lassen.

LOS GEHT'S



1 ZERKLEINERN
Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



4 EIER AUFSCHLAGEN
 Prüfen, ob die **Paprika** weich ist und die **Soße** ein bisschen eingedickt ist und eventuell **salzen*** und **pfeffern***. 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 bei geringer Hitze für ca. 5 Min. köcheln lassen, bis das Eiweiß gegart, aber das Eigelb noch flüssig ist.

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **2 kleine Schüsseln** und **1 [2] Pfanne (mit Deckel)**.



2 DAMPFGAREN
Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. **Kurkuma** zum **Reis** in den Gareinsatz geben und in den Mixtopf einsetzen. 1½ TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Nach der Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ziehen lassen, bis alles fertig ist. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 ANRICHTEN
Reis mit einer Gabel auflockern. **Tomatensoße** und **Eier** mit **Mozzarella** und zerkleinerter **Petersilie** toppen. Auf Teller verteilen und zusammen mit gelbem **Reis** genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Oregano/Petersilie	10 g	10 g
rote Zwiebel ES	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Basmatireis	225 g	300 g
Kurkumapulver 3) 4)	2 g	2 g
rote Spitzpaprika BE NL	2	2
Mozzarella (Bocconcino) 5)	1	2
Tomatenmark	70 g	70 g
stückige Kirschtomaten	½ ☑	1
stückige Tomaten	1	1
Gemüsebrühe	3 g ☑	4 g
Eier 2)	6	8
Salz* für Schritt 2	1½ TL	
Öl* für Schritt 2	5 g	
Wasser* für Schritt 2	1.200 g	
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!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien BE: Belgien NL: Niederlande

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



#HelloFreshDE

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!