

UOVA ALLA PIZZAIOLA!

Eier nach Pizzabäcker-Art mit Kirschtomatensoße



Art handelt es sich um in Tomatensoße gegarte Eier. Unsere Soße ist dank Paprika, Kirschtomaten und Knoblauch besonders aromatisch. Und der Reis stückige Kirschtomaten 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?



KIDS HIT



Kurkumapulver





Knoblauchzehe







Tomatenmark





Mozzarella (Bocconcino)







Basmatireis



Gemüsebrühe













Thermomix kocht

45 [45] Min.



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.

Schüssel umfüllen.

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).



ZERKLEINERN Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und in eine kleine

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel halbieren. Beides in den Mixtopf geben, 5 Sek./ **Stufe 5** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



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.



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.



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

Guten Appetit!

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	1/2 🕦	1	
stückige Tomaten	1	1	
Gemüsebrühe	3 g 🐠	4 g	
Eier 2)	6	8	
Salz* für Schritt 2	11/2	1½ TL	
Öl* für Schritt 2	5	5 g	
Wasser* für Schritt 2	1.2	1.200 g	
Öl* für Schritt 3	1½ EL	1½ EL 2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Ge	nach Geschmack	
	*		

- * Gut, im Haus zu haben.
- (1) 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).





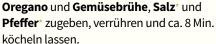


P #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.de kundenservice@hellofresh.at



TOMATENSOSSE KOCHEN

In einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] Öl* auf

Zwiebel-Knoblauch-Mix und Paprikaringe

darin für ca. 3 Min. anschwitzen. **Tomatenmark**

mittlerer Stufe erhitzen und zerkleinerten

zugeben und 1 Min. mitbraten. Stückige

Kirschtomaten und stückige Tomaten,

ca. 2 cm große Stücke reißen.

Oreganoblätter abzupfen. Paprika quer in

ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Mozzarella in