

Wildreis-Harissa-Pilaf mit Cranberries

Bohnen, Paprika und Cashew-Gremolata

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** 30 – 40 Minuten • 878 kcal • Tag 5 kochen

29



Basmati-Wildreis-Mischung



Buschbohnen



getrocknete Cranberries



Cashewkerne



Paprika multicolor



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Crème fraîche



Gemüsebrühe



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Tomatenmark



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Pfanne mit Deckel, und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
getrocknete Cranberries	20 g	20 g	40 g
Cashewkerne 25)	40 g	60 g	80 g
Paprika multicolor NL ES	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Crème fraîche 7)	100 g	150 g**	200 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g

**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. 620 g)
Brennwert	521 kJ/125 kcal	3673 kJ/878 kcal
Fett	6,63 g	46,72 g
– davon ges. Fettsäuren	2,10 g	14,84 g
Kohlenhydrate	13,42 g	94,64 g
– davon Zucker	3,73 g	26,28 g
Eiweiß	2,40 g	16,91 g
Salz	0,287 g	2,023 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



Vorbereitung

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** halbieren.

Zwiebel grob würfeln.

Zitrone vierteln.



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebelwürfel darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

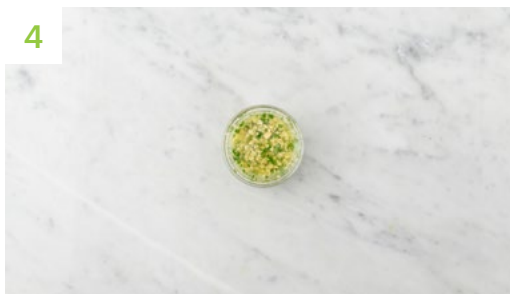
Paprikastreifen, Bohnen und **Tomatenmark** hinzufügen und 1 Min. mitbraten.

Währenddessen **Cranberries** grob hacken.



Reis garen

Das **Gemüse** mit „**Hello Harissa**“ und **Gemüsebrühe** würzen, **Cranberries** und **Reis** unterrühren und mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser*** ablöschen, gut vermengen, aufkochen lassen und dann abgedeckt auf mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



Für die Gremolata

Cashewkerne grob hacken.

Petersilie grob hacken.

In einer kleinen Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Petersilie** und **Cashews** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

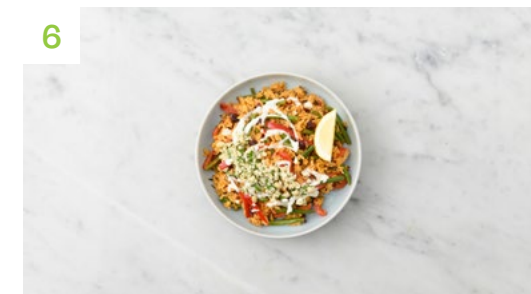


Pilaf vollenden

Reis nach der Kochzeit 10 Min. quellen lassen.

Crème fraîche bis auf 2 EL [3 EL | 4 EL] unter den **Reis** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



Anrichten

Pilaf auf tiefe Teller verteilen.

Restliche **Crème fraîche** und **Gremolata** darüber träufeln.

Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

