

Wildreispfanne mit Kräuterseitlingen

Rucola und Zitronenthymian-Schmand

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** 25 – 35 Minuten • 2806 kJ/671 kcal • Tag 3 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Gemüsebrühe



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Baby-Kräuterseitlinge



Tomate



Hartkäse geraspelt



Schmand



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Balsamico-Crème



Rucola



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------------|-----------------|---------|-------|
| Basmati-Wildreis-Mischung | 150 g | 225 g | 300 g |
| Gemüsebrühe 10) | 6 g | 8 g | 12 g |
| Frühlingszwiebel DE EG IT | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Baby-Kräuterseitlinge | 150 g | 200 g | 300 g |
| Tomate NL ES MA BE | 1 | 2 | 2 |
| Hartkäse geraspelt 7) 8) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Schmand 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Petersilie glatt/ Zitronenthymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Balsamico-Crème 14) | 12 g | 18 g** | 24 g |
| Rucola | 75 g | 75 g | 100 g |
| Wasser*, Öl* | Angaben im Text | | |
| 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. 530 g) |
|-------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert | 533 kJ/128 kcal | 2806 kJ/671 kcal |
| Fett | 5,41 g | 28,48 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,43 g | 7,50 g |
| Kohlenhydrate | 13,17 g | 69,28 g |
| – davon Zucker | 1,06 g | 5,59 g |
| Eiweiß | 3,38 g | 17,80 g |
| Salz | 0,353 g | 1,859 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) **8)** Eier **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Pilze längs halbieren.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



Kräuterseitlinge braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Kräuterseitlinge** mit dem **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Salzen***, **pfeffern*** und aus der Pfanne nehmen.



Reis garen

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Frühlingszwiebel** und **Reis** darin 1 Min. anschwitzen.

300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** angießen, **Gemüsebrühpulver** dazugeben, **salzen***, einmal durchrühren und mit geschlossenem Deckel 10 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** fast ganz verkocht ist.



Für den Dip

In der Zwischenzeit **Zitronenthymianblättchen** von den Stielen streifen und grob hacken.

Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit der Hälfte vom **Zitronenthymian**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Tomate in 2 cm große Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.



Reis fertigstellen

Nach 10 Min. **Petersilie**, **Tomaten** und restlichen **Zitronenthymian** unter den **Reis** rühren, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pilze darauf geben und zugedeckt weitere 10 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.



Anrichten

Hälfte vom **Hartkäse** unter den **Reis** rühren, **Reis** auf Teller verteilen. Mit **Rucola** und restlichem **Hartkäse** toppen und mit **Balsamico-Crème** beträufeln.

Guten Appetit!

Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.

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

