

Würziges Dal mit Tomaten und Prinzessbohnen dazu Wildreis

Vegetarisch unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 548 kcal • Tag 5 kochen

22



Basmati-Wildreis-Mischung



würzige Dalsoße



Rote Linsen



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



Prinzessbohnen



Karotte



Tomate



Knoblauchzehe



Koriander und Kumin



Ingwer



milde Chiliflocken



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

thermomix

⚡ 25. [25. | 30.] Min.

🕒 40. [40. | 45.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix® und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
würzige Dalsoße 3 5	160 g	240 g	320 g
Rote Linsen	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 3	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Koriander und Kumin	2 g	2 g	4 g
Ingwer CN PE	15 g**	22,5 g**	30 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Öl*, Zucker*, Weißweinessig*	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. 470 g)
Brennwert	492 kJ/117 kcal	2293 kJ/548 kcal
Fett	2,36 g	11,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,93 g	4,33 g
Kohlenhydrate	19,71 g	91,94 g
– davon Zucker	3,37 g	15,74 g
Eiweiß	3,62 g	16,91 g
Salz	0,539 g	2,516 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: **3** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IL:** Israel **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **BE:** Belgien **CN:** China **PE:** Peru



1 Reis kochen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen kleinen Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen fortfahren.



2 Gemüse schneiden

Karotte schälen, längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen und **Bohnen** dritteln.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Die Hälfte [zwei Drittel | den ganzen] **Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden.



3 Dünsten

Knoblauch und **Ingwer** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zwiebel** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Karotten**, **Bohnen** und **Gewürzmischung** „Koriander & Kumin“ zugeben und **6 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** grob würfeln.



4 Dal kochen

Tomatenwürfel, **Linsen**, 200 g [275 g | 350 g] **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **16 Min. [17 Min. | 18 Min.]/98 °C/☞/Stufe 1** kochen.



5 Dal vollenden

Nach Ablauf der Garzeit **würzige Dal-Soße** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **3 Min./95 °C/☞/Stufe 1** vermischen. **Dal** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, einer Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Tomatiges Dal auf Teller verteilen. **Reis** mit einer Gabel auflockern und daneben anrichten. Nach Belieben mit **Chiliflocken** toppen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

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

