

# One-Pot Reis-Harissa-Pilaw mit Cranberries

## Bohnen, Peperoni und Cashew-Gremolata

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 808 kcal • Tag 5 kochen

28



Basmatireis



Buschbohnen



Cranberries, getrocknet



geröstete Cashewkerne



Petersilie, glatt



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Crème fraîche light



Peperoni multicolor



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Gemüsebouillonpulver\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 kleine Schüssel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Buschbohnen	1 x	200 g	2 x	200 g
Cranberries, getrocknet	1 x	20 g	1 x	40 g
geröstete Cashewkerne 25)	2 x	20 g	4 x	20 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Zitrone, gewachst	1 x	90 g	2 x	90 g
Tomatenmark	1 x	35 g	2 x	35 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 x	2 g	4 x	2 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 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. 690 g)
Brennwert	491 kJ/ 117 kcal	3378 kJ/ 808 kcal
Fett	5.8 g	39.6 g
- davon ges. Fettsäuren	0.7 g	5.1 g
Kohlenhydrate	13.4 g	92.4 g
- davon Zucker	3.3 g	22.4 g
Eiweiss	2.5 g	17.4 g
Salz	0.08 g	0.57 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) 25) Kaschunüsse

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



## Vorbereitung

**Peperoni** 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 Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

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

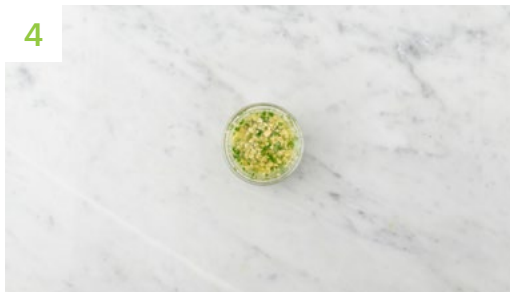
Währenddessen **Cranberrys** grob hacken.



## Reis garen

„**Hello Harissa**“ und 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Cranberrys** und **Reis** unter das **Gemüse** rühren und mit 400 ml [800 ml] **Wasser\*** ablöschen.

Alles gut vermengen, aufkochen lassen und dann abgedeckt bei mittlerer Hitze 12 Min. köcheln lassen.



## Für die Gremolata

**Cashewkerne** grob hacken.

**Petersilie** grob hacken.

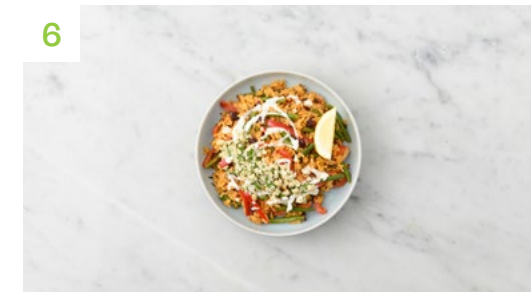
In einer kleinen Schüssel 3 EL [6 EL] **Olivenöl\***, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Petersilie** und **Cashews** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pilaf vollenden

**Reis** nach der Kochzeit 10 Min. mit geschlossenem Deckel quellen lassen.

**Crème fraîche** bis auf 2 EL [4 EL] unter den **Reis** rühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



## Anrichten

**Pilaf** auf tiefe Teller verteilen. Restliche **Crème fraîche** und **Gremolata** darüber träufeln. Mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

## En Guete!

### Harissa

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

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

