

Golden Rice Bowl! mit Curryreis & Harissa-Kichererbsen Cranberries und Babyspinat, dazu Minz-Koriander-Dip

Vegetarisch unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 2.696 kj/644 kcal • Tag 3 kochen



Jasminreis



Knoblauchzehe



Ingwer



Madras-Curry-Pulver



Kichererbsen



Cranberys



Babyspinat



rote Zwiebel



Gewürzmischung "Harissa"



Koriander



Naturjoghurt



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

Gut, im Haus zu haben
Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Weissweinessig*,
Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäss.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Ingwer	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Madras-Curry-Pulver 9)	1 x 4 g	2 x 4 g
Kichererbsen	1 x 380 g	2 x 380 g
Cranberrys	1 x 20 g	2 x 20 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Koriander	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt 7)	1 x 200 g	1 x 100 g
Wasser*, Öl*, Zucker*, Weissweinessig*, gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2.696 kJ/644 kcal
Fett	2.33 g	15.06 g
- davon ges. Fettsäuren	0.55 g	3.58 g
Kohlenhydrate	14.06 g	90.90 g
- davon Zucker	1.63 g	10.51 g
Eiweiss	3.84 g	24.81 g
Salz	0.168 g	1.083 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) 9) Senf.

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



Kleine Vorbereitung

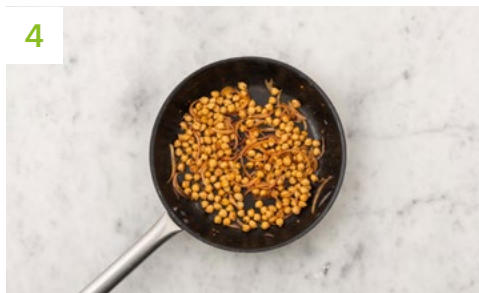
Ingwer schälen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Zwiebel halbieren, abziehen und die Hälfte fein würfeln.

Die andere Hälfte in feine Streifen schneiden.

Reis in ein Sieb geben und mit **kaltm Wasser** abwaschen, bis dieses klar hindurchfliesst.



Kichererbsen rösten

Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abwaschen, bis dieses klar hindurchfliesst.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL]

Öl* erhitzen und darin **Zwiebelstreifen** und **Kichererbsen** für 5 – 6 Min. anrösten.

Restlichen **Knoblauch** und „**Hello Harissa**“ hinzugeben und für 1 weitere Min. anrösten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Ggf. warmhalten.

Harissa

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



Reis kochen

In einem grossen Topf 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelwürfel** und **Ingwer** darin für 2 - 3 Min. farblos anschwitzen.

Reis, die Hälfte des **Knoblauchs** und **Madras Curry** dazugeben und für weitere 30 Sek. anrösten.

Topfinhalt mit 300 ml [600 ml] **heissem Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen und einmal aufkochen lassen.

Reis abgedeckt bei niedriger Hitze für 10 Min. köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und für weitere 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



Reis vollenden

Spinat grob hacken.

Topf mit dem **Reis** nach der Garzeit vom Herd nehmen.

Spinat, **getrocknete Cranberrys** und restlichen **Joghurt** zu dem **Reis** geben und vorsichtig unterrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Minzsauce

Blätter des **Korianders** abzupfen. **Kräuter** mit der Hälfte des **Joghurts**, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** in ein hohes Rührgefäss geben und mit Hilfe eines Stabmixer zu einer glatten **Sauce** verarbeiten.



Anrichten

Reis auf Tellern anrichten und mit den **Harissa-Kichererbsen** toppen.

Dazu nach Belieben die **Sauce** reichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?












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



Golden rice bowl! with curried rice & harissa chickpeas, cranberries and baby spinach, plus mint and coriander dip.

Vegetarian Under 650 calories 35-45 minutes • 2.696 kj/644 kcal • Cook on day 3



-  Jasmine rice
-  Garlic cloves
-  Ginger
-  Madras curry powder
-  Chickpeas
-  Cranberries
-  Baby spinach
-  Red onion
-  “Harissa” spice mix
-  Coriander
-  Plain yoghurt



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

Good to have at hand
Oil*, salt*, pepper*, sugar*, white wine vinegar*, water*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs. Boil plenty of water in the kettle.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 hand blender, 1 sieve and 1 tall mixing bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Ginger	0.5 x	30 g**	1 x	30 g
Madras curry powder 9)	1 x	4 g	2 x	4 g
Chickpeas	1 x	380 g	2 x	380 g
Cranberries	1 x	20 g	2 x	20 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
"Harissa" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Coriander	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt 7)	1 x	200 g	1 x	100 g
Water*, oil*, sugar*, white wine vinegar*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	417 kJ/100 kcal	2.696 kJ/644 kcal
Fat	2.33 g	15.06 g
- incl. saturated fats	0.55 g	3.58 g
Carbohydrate	14.06 g	90.90 g
- incl. sugar	1.63 g	10.51 g
Protein	3.84 g	24.81 g
Salt	0.168 g	1.083 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **9)** Mustard.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Get prepped

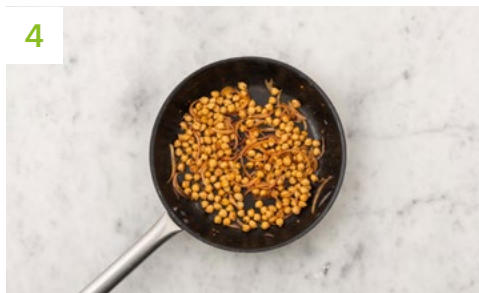
Peel and finely chop the ginger.

Peel and finely chop the garlic.

Halve the onion, peel it and finely dice one half of it.

Cut the other half into thin strips.

Put rice in a sieve and rinse with cold water until it runs clear.



Toast the chickpeas

Put chickpeas in a sieve and rinse with cold water until it runs clear.

Heat up 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté strips of onion and chickpeas for 5-6 min.

Add remaining garlic and "Hello Harissa" and sauté for 1 min. more.

Season with salt* and pepper*. Keep warm if necessary.

Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy on it!



Cook the rice

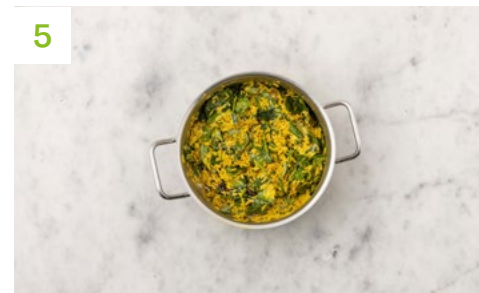
In a large pot, heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil* and sauté diced onion and ginger for 2-3 min. until colourless.

Add rice, half of the garlic and madras curry and sauté for another 30 sec.

Deglaze contents of pot with 300 ml [600 ml] hot water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and bring to the boil.

Cover rice and simmer on low heat for 10 min.

Then take pot from stove, leave covered, and let rice swell for another 10 min.



Finish the rice

Coarsely chop spinach.

Remove pot with rice from heat after cooking time.

Add spinach, dried cranberries and remaining yoghurt to rice and stir gently.

Season with salt* and pepper*.



For the mint sauce

Pluck the leaves of the coriander. Put herbs in a tall mixing bowl with half of the yoghurt, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* and blend to a smooth sauce using a hand blender.



Serve

Serve rice on plates and top with the harissa chickpeas.

Add sauce according to taste.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Golden Rice Bowl ! avec riz au curry & pois chiches harissa, aïrelles et pousses d'épinards, et un dip menthe-coriandre

Végétarien Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 2.696 kj/644 kcal • Cuisiner au 3e jour



Riz thaï



Gousse d'ail



Gingembre



Poudre de curry Madras



Pois chiches



Aïrelles



Pousses d'épinards



Oignon rouge



Mélange d'épices « Harissa »



Coriandre



Yogourt nature



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, sel*, poivre*, sucre*, vinaigre de vin blanc*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes. Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 passoire, 1 mixeur et 1 bol mélangeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thai	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Gingembre	0.5 x 30 g**	1 x 30 g
Poudre de curry de Madras 9)	1 x 4 g	2 x 4 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 g
Airelles	1 x 20 g	2 x 20 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Coriandre	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature 7)	1 x 200 g	1 x 100 g
Eau*, huile*, sucre*, vinaigre de vin blanc*, bouillon de légumes en poudre*		1 x 200 g

Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	417 kJ/100 kcal	2.696 kJ/644 kcal
Lipides	2.33 g	15.06 g
- dont acides gras saturés	0.55 g	3.58 g
Glucides	14.06 g	90.90 g
- dont sucre	1.63 g	10.51 g
Protéines	3.84 g	24.81 g
Sel	0.168 g	1.083 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) 9) moutarde.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

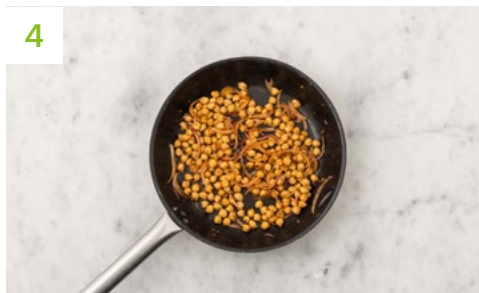
Peler le gingembre et hacher finement.

Peler et hacher finement l'ail.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher et couper une moitié en dés.

Couper l'autre moitié en fines lamelles.

Mettre le riz dans une passoire et le rincer à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.



Faire griller les pois chiches

Mettre les pois chiches dans une passoire et rincer à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Dans une grande poêle, chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile* et faire revenir les rondelles d'oignon et les pois chiches pendant 5 à 6 min.

Ajouter le reste de l'ail et « Hello Harissa » et faire revenir encore 1 minute.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Le cas échéant, garder au chaud.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices épicées originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



Cuire le riz

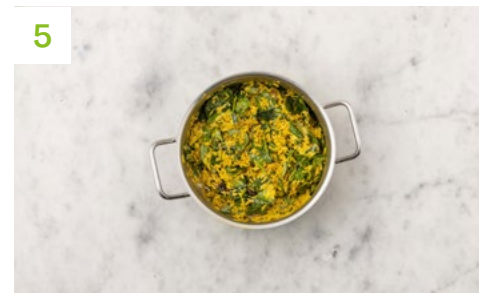
Faire chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile* dans une grande casserole et y faire blondir les dés d'oignon et le gingembre pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le riz, la moitié de l'ail et le curry Madras et faire revenir encore 30 secondes.

Dégeler le contenu de la casserole avec 300 ml [600 ml] d'eau chaude* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et porter à ébullition.

Couvrir le riz et le laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler à couvert encore 10 min.



Finir le riz

Hacher grossièrement les épinards.

Retirer la casserole avec le riz du feu après le temps de cuisson.

Ajouter les épinards, les airelles séchées et le reste du yogourt au riz et mélanger délicatement.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la sauce à la menthe

Arracher les feuilles de coriandre. Mettre les fines herbes dans un bol mélangeur avec la moitié du yogourt, 1 cs [2 cs] de vinaigre*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* et mélanger à l'aide d'un mixeur pour obtenir une sauce homogène.



Dresser

Dresser le riz sur des assiettes et garnir avec les pois chiches à la harissa.

Servir avec la sauce.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

