

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

18

Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 2.867 kj/685 kcal • Tag 2 kochen



Jasminreis



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Babyspinat



rote Zwiebel



Gewürzmischung
"Harissa"



Naturjoghurt



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Minze



Zitrone



Sultanimen



- 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.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel, 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
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 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
Naturjoghurt (7)	2 x	75 g	4 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	4 g	2 x	4 g
Minze	1 x	10 g**	1 x	10 g
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 g
Sultaninen	1 x	20 g	1 x	40 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	429 kJ/102 kcal	2867 kJ/685 kcal
Fett	2.23 g	14.93 g
- davon ges. Fettsäuren	0.46 g	3.09 g
Kohlenhydrate	15.59 g	104.33 g
- davon Zucker	3.29 g	22.00 g
Eiweiss	3.77 g	25.20 g
Salz	0.158 g	1.056 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).

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



Reis kochen

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

Reis, drei Viertel des **Knoblauchs** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** dazugeben und für weitere 30 Sek. anrösten.

Topfinhalt mit 300 ml [600 ml] **heissem Wasser*** und **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.



Für die Minzsauce

Blätter der **Kräuter** abzupfen.

Zitrone heiss abwaschen. 1 TL von der **Zitronenschale** fein abreiben.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Kräuter zusammen mit der Hälfte des **Joghurts**, restlichen **Knoblauch**, **Zitronenabrieb**, 1 TL [2 TL] **Weissweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** in ein hohes Rührgefäss geben und mit Hilfe eines Stabmixers zu einer glatten **Sauce** verarbeiten.



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.

Gewürzmischung „Hello Harissa“ hinzugeben und für 1 weitere Min. anrösten.

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



Reis vollenden

Spinat grob hacken.

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

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

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



Anrichten

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

Zitronenspalten und nach Belieben die **Minzsauce** dazureichen.

En Guete!

Harissa

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

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, sultanas and baby spinach, plus mint dip

Vegetarian 35-45 minutes • 2.867 kj/685 kcal • Cook on day 2



-  Jasmine rice
-  Garlic clove
-  Chickpeas
-  Baby spinach
-  Red onion
-  "Harissa" spice mix
-  Natural yoghurt
-  "Hello Curry" spice mix
-  Mint
-  Lemon
-  Sultanas



Natürlicher Geschmack

- 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.

What you need

1 large frying pan, 1 large pot with lid, 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 clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Chickpeas	1 x 380 g	2 x 380 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
Plain yoghurt (7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x 4 g	2 x 4 g
Mint	1 x 10 g **	1 x 10 g
Lemon	1 x 90 g **	1 x 90 g
Sultanas	1 x 20 g	1 x 40 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	429 kJ/102 kcal	2.867 kJ/685 kcal
Fat	2.23 g	14.93 g
- incl. saturated fats	0.46 g	3.09 g
Carbohydrate	15.59 g	104.33 g
- incl. sugar	3.29 g	22.00 g
Protein	3.77 g	25.20 g
Salt	0.158 g	1.056 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).

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



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

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.



Cook the rice

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

Add rice, three quarters of the garlic and "Hello Curry" spice mix and fry for another 30 sec.

Deglaze the contents of pot with 300 ml [600 ml] hot water* and 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.



For the mint sauce

Pluck leaves from the herbs.

Wash the lemon with hot water. Finely grate 1 tsp. of the lemon peel.

Cut the lemon into 6 wedges.

In a tall mixing bowl, mix the herbs together with half of the yoghurt, the remaining garlic, lemon zest, 1 tbsp. [2 tbsp.] white wine vinegar*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* and blend into a smooth sauce using a hand blender.



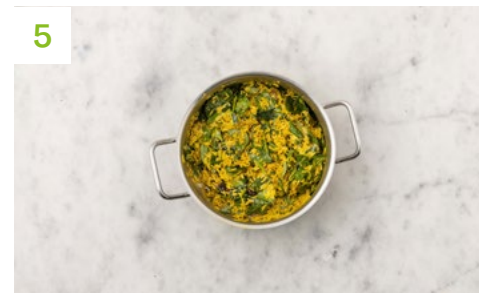
Toast the chickpeas

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 "Hello Harissa" spice mix and sauté for 1 more minute.

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



Finish the rice

Coarsely chop spinach.

Remove pot with rice from heat after cooking time.

Add spinach, sultanas and remaining yoghurt to the rice and stir in gently.

Season with salt* and pepper*.



Serve

Serve rice on plates and top with the harissa chickpeas.

Add lemon wedges and mint sauce according to taste.

Bon appetit!

Harissa

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

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, aïelles et pousses d'épinards avec un dip menthe-coriandre

18

Végétarien 35 – 45 minutes • 2.867 kj/685 kcal • Cuisiner au 2e jour



Riz thaï



Gousse d'ail



Pois chiches



Pousses d'épinards



Oignon rouge



Mélange d'épices
« Harissa »



Yogourt nature



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Menthe



Citron



Raisins secs



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

Ingrédients 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.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 grande casserole avec couvercle, 1 mixeur, 1 passoire et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pois chiches	1 x 380 g	2 x 380 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
Yogourt nature 7	2 x 75 g	4 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 4 g	2 x 4 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Raisins secs	1 x 20 g	1 x 40 g

Eau*, huile*, sucre*, vinaigre de vin blanc*, bouillon de légumes en poudre*
Sel*, poivre*
Détails dans le texte
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	429 kJ/102 kcal	2.867 kJ/685 kcal
Lipides	2.23 g	14.93 g
- dont acides gras saturés	0.46 g	3.09 g
Glucides	15.59 g	104.33 g
- dont sucre	3.29 g	22.00 g
Protéines	3.77 g	25.20 g
Sel	0.158 g	1.056 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).

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



Petite préparation

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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 mélange d'épices « Harissa » et faire griller pendant 1 minute supplémentaire.

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 pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le riz, les trois quarts de l'ail et le mélange d'épices « Hello Curry » et faire revenir le tout pendant 30 secondes supplémentaires.

Dégeler le contenu de la casserole avec 300 ml [600 ml] d'eau chaude* et du 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 raisins secs et le reste du yaourt au riz et mélanger délicatement.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la sauce à la menthe

Arracher les feuilles des fines herbes.

Laver le citron à l'eau chaude. Râper finement 1 cc de zeste de citron.

Couper le citron en 6.

Mettre les fines herbes dans un bol mélangeur avec la moitié du yogourt, le reste d'ail, 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc*, 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.

Ajouter des quartiers de citron et, selon les goûts, la sauce à la menthe.

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/

