



Freude am Kochen-einfach gemacht!



HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

KW35 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf

Japanisches „Karē Raisu“ mit Jasminreis und Gurkensalat

Japanisches Essen schmeckt Dir, aber es ist Dir zu kompliziert? Das ändern wir heute. Das Karē Raisu ist zwar etwas aufwendiger, aber es kann nicht viel dabei schiefgehen. Und mit etwas Glück verhilfst Du Deiner Lebenserwartung zu japanischen Höhen, die sind uns nämlich voraus. Itadakimasu!

35 min.

Stufe 3

scharf

Veggie



Rüebli



Kartoffeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gewürzmischung



Sojasauce



Jasminreis



grüne Bohnen



Sesam / Schwarzkümmel



Peperoncini



Gurke



Frühlingszwiebeln



Speisestärke




Rahm

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rüebli, Frühlingszwiebeln	2	4
Kartoffeln	400 g	800 g
Zwiebel, Gurke	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Tomatenmark 	1 EL	2 EL
Gewürze, Speisestärke 1) 15)	je 4 g	je 8 g
Sojasauce 1) 6)	4 Tüten	8 Tüten
Jasminreis	150 g	300 g
grüne Bohnen	100 g	200 g
Sesam/Schwarzkümmel 11) 15)	20 g	40 g
Peperoncini	1	2
Rahm, Portion 7)	2 Stück	4 Stück

Gut im Haus zu haben

Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebouillon, Butter, Zucker, (Weisswein-)Essig

 Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja
7) Lactose 11) Sesam
15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 781 kcal
Kohlenhydrate: 116 g
Fett: 24 g, Eiweiss: 18 g
Ballaststoffe: 14 g



1 Backofen auf 200 °C vorheizen. **Rüebli** und **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Beides mit 1 EL **Öl** und **Salz** und **Pfeffer** auf einem Backblech verteilen und 15–20 Min. im Ofen garen, ab und an wenden.



2 500 ml **Gemüsebouillon** zubereiten. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. In einem Topf 1 TL **Öl** und 1 TL **Butter** erwärmen. **Zwiebeln** ca. 5–6 Min. dünsten. **Knoblauch** zugeben und kurz mitbraten. 1 EL **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** einrühren. Mit **Bouillon** und **Sojasosse** ablöschen und 5–8 Min. köcheln, bis die **Sauce** eine etwas dickere Konsistenz erreicht hat.



3 **Jasminreis** in 300 ml **Salzwasser** zum Kochen bringen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehen lassen.

4 **Frühlingszwiebeln** waschen und in Röllchen schneiden. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und vierteln. **Sesam** und **Schwarzkümmel** in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. **Gurke** waschen, entkernen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. **Peperoncini** waschen und klein schneiden. **Gurke**, **Peperoncini**, ½ TL **Zucker** und ½ EL **Essig** vermischen, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 **Rüebli** und **Kartoffeln** in die Sosse geben. **Grüne Bohnen** ebenfalls dazugeben und 4 weitere Min. alles zusammen kochen. Währenddessen 1 TL **Speisestärke** in 1 EL Wasser auflösen und anschliessend gründlich in die **Sauce** einrühren. Vorgang solange wiederholen, bis das „**Karē Raisu**“ die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluss **Rahm** unterrühren.

6 **Reis**, „**Karē Raisu**“, **Sesam**, **Schwarzkümmel** und **Frühlingszwiebeln** auf Tellern verteilen und mit etwas **Gurkensalat** geniessen!