

# Wildreispfanne mit Kräuterseitlingen

## Rucola und Crème fraîche

25

Unter 650 Kalorien Vegetarisch One Pot Gericht 25 – 35 Minuten • 2.530 kj/605 kcal • Tag 3 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Baby-Kräuterseitlinge



Tomaten



Hartkäse geraspelt



Crème fraîche Light



Petersilie



Balsamico-Creme



Rucola



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

Gut, im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
Gemüsebouillonpulver\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Baby-Kräuterseitlinge	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Hartkäse geraspelt (7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Crème fraîche Light (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Balsamico-Creme (14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Rucola	1 x 75 g	1 x 100 g
Wasser*, Öl*, 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	481 kJ/115 kcal	2.530 kJ/605 kcal
Fett	5.32 g	28.00 g
- davon ges. Fettsäuren	0.93 g	4.91 g
Kohlenhydrate	12.98 g	68.26 g
- davon Zucker	0.62 g	3.27 g
Eiweiss	3.78 g	19.90 g
Salz	0.094 g	0.496 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) (8) Eier (14) Schwefeldioxyde und Sulfite.

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im **Wasserkocher**.

**Pilze** längs halbieren.

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.



## 2 Kräuterseitlinge braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Kräuterseitlinge** mit dem **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Salzen\***, **pfeffern\*** und aus der Bratpfanne nehmen.



## 3 Reis garen

In der Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Frühlingszwiebel** und **Reis** darin 1 Min. anschwitzen. 300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** angiesen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** dazugeben, **salzen\***, einmal durchrühren und mit geschlossenem Deckel 10 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** fast ganz verkocht ist.



## 4 Für den Dip

In der Zwischenzeit **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Tomate** in 2 cm grosse **Würfel** schneiden, Strunk dabei entfernen.



## 5 Reis fertigstellen

Nach 10 Min. **Petersilie** und **Tomaten** unter den **Reis** rühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pilze** darauf geben und zugedeckt weitere 10 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.



## 6 Anrichten

Hälfte vom **Hartkäse** unter den **Reis** rühren, **Reis** auf Teller verteilen.

Mit **Rucola** und **restlichem Hartkäse** toppen und mit **Balsamico-Crème** beträufeln.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Wild rice pan with trumpet mushrooms, rocket and crème fraîche

Under 650 calories Vegetarian One pot dish 25–35 minutes • 2.530 kj/605 kcal • Cook on day 3

25



Basmati and wild rice mix



Spring onions



Garlic cloves



Baby trumpet mushrooms



Tomato



Grated hard cheese



Crème fraîche light



Parsley



Balsamic cream



Rocket



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

Good to have at hand

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large frying pan with lid, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Baby trumpet mushrooms	1 x	150 g	2 x	150 g
Tomato	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Crème fraîche light <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Rocket	1 x	75 g	1 x	100 g
Water*, oil*, 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	481 kJ/115 kcal	2.530 kJ/605 kcal
Fat	5.32 g	28.00 g
- incl. saturated fats	0.93 g	4.91 g
Carbohydrate	12.98 g	68.26 g
- incl. sugar	0.62 g	3.27 g
Protein	3.78 g	19.90 g
Salt	0.094 g	0.496 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) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites.

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



## 1 Get prepped

Heat 300 ml [600 ml] water in a kettle.

Cut the mushrooms in half lengthways.

Slice the spring onions into thin rings. Peel and finely chop the garlic.

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.



## 2 Fry the baby trumpet mushrooms

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry the baby trumpet mushrooms with the garlic for 3-4 min. Add salt\*, pepper\* and remove from the frying pan.



## 3 Cook the rice

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil in the frying pan, add the spring onions and rice and sweat for 1 min. Pour in 300 ml [600 ml] hot water\*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, season with salt\*, stir once and simmer with the lid on for 10 min. until the water has almost completely evaporated.



## 4 For the dip

Meanwhile, pick the parsley leaves from the stem and chop finely.

Mix the crème fraîche in a small bowl with salt\* and pepper\*.

Cut the tomato into 2 cm cubes, removing the stalk.



## 5 Finish the rice

After 10 min., stir the parsley and tomatoes into the rice, season with salt\* and pepper\*.

Turn off the heat, add the mushrooms, cover and leave on the stove for another 10 min.



## 6 Serve

Stir half of the hard cheese into the rice; divide the rice between plates.

Top with the rocket and the rest of the hard cheese and drizzle with the balsamic cream.

**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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Poêlée de riz sauvage avec des pleurotes aux fines herbes, de la roquette et de la crème fraîche

25

Moins de 650 calories Une seule casserole 25 – 35 minutes • 2.530 kJ/605 kcal • Cuisiner au 3e jour



Mélange de riz sauvage et riz basmati



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Pleurotes du panicaut



Tomates



Fromage à pâte dure râpé



Crème fraîche légère



Persil



Crème de vinaigre balsamique



Roquette



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi  
huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes  
en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 bol.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pleurotes du panicaud	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> <b>8</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Crème fraîche légère <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème balsamique <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Roquette	1 x 75 g	1 x 100 g
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	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. 1000 g)
Valeur calorique	481 kJ/115 kcal	2.530 kJ/605 kcal
Lipides	5.32 g	28.00 g
- dont acides gras saturés	0.93 g	4.91 g
Glucides	12.98 g	68.26 g
- dont sucre	0.62 g	3.27 g
Protéines	3.78 g	19.90 g
Sel	0.094 g	0.496 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) **8** œufs **14** dioxydes de soufre et sulfites.

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



### Petite préparation

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

Couper les champignons en deux dans le sens de la longueur.

Trancher l'oignon de printemps en rondelles fines. Peler et hacher finement l'ail.

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



### Faire cuire les pleurotes aux herbes.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande poêle et y faire revenir les pleurotes aux herbes avec l'ail pendant 3 à 4 minutes. Saler\*, poivrer\* et retirer de la poêle.



### Cuire le riz

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la poêle, y faire revenir l'oignon de printemps et le riz pendant 1 minute. Verser 300 ml [600 ml] d'eau chaude\*, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, saler\*, remuer et laisser mijoter 10 minutes avec le couvercle fermé, jusqu'à ce que l'eau soit presque entièrement évaporée.



### Pour le dip

Pendant ce temps, arracher les feuilles de persil et les hacher finement.

Mélanger dans un bol la crème fraîche avec du sel\* et du poivre\*.

Couper la tomate en dés de 2 cm, en retirant le trognon.



### Terminer le riz

Après 10 minutes, incorporer le persil et les dés de tomate au riz, saler\* et poivrer\*.

Ajouter les champignons et laisser reposer à couvert pendant 10 minutes supplémentaires sur la plaque de cuisson éteinte.



### Dresser

Incorporer la moitié du fromage à pâte dure au riz, puis répartir le riz sur des assiettes.

Garnir de roquette et du reste du fromage à pâte dure et arroser de crème balsamique.

### 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

