WÜRZIGER PANEER

mit Cranberry-Pilaf, Kirschtomaten und frischer Minze

HELLO PANEER!

Paneer hat einen sehr milden Geschmack und nimmt dadurch andere intensive Aromen, wie beispielsweise Curry, sehr gut auf.

- Paneer
- Zucchetti
- Gewürzmischung
- Indian Allrounder
- Jasminreis
- Knoblauchzehe
- Schalotte
- Cherry-Tomaten
- Petersilie
- Cranberrys
- Joghurt
- Minze

25 Minuten

Stufe **2**

veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Schon einmal Paneer oder Pilaf probiert? Nein? Dann wird es spätestens jetzt Zeit! Paneer ist ein indischer Käse mit einer weichen, schnittfesten Konsistenz, ähnlich wie Tofu. Pilaf ist ein klassisches Reisgericht mit Zwiebeln. Wir haben aus diesem Klassiker mit ein paar frischen Ideen etwas ganz Besonderes gemacht! Lass Dir unser **glutenfreies** Gericht schmecken. Bon Appetit!

LOS GEHT'S

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. **200 ml [400 ml] Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **grosse Schüssel**, ein **Sieb**, einen **grossen Topf** (mit **Deckel**) und eine **grosse Bratpfanne**.

1 PANEER UND ZUCCHETTI MARINIEREN

Paneer in ca. 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Enden der **Zucchetti** abschneiden, dann **Zucchetti** längs vierteln und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. In einer grossen Schüssel **Paneerwürfel** und **Zucchettistücke** in der **Gewürzmischung** wälzen.

2 ALS VORBEREITUNG

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen, beides grob hacken. 200 ml [400 ml] heisse **Gemüsebouillon** vorbereiten. **Cherry-Tomaten** halbieren. Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und grob hacken.

3 FÜR DAS PILAF

In einem grossen Topf 1/2 EL [1 EL] **Öl** erhitzen, gehackten **Knoblauch** und **Schalotte** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Jasminreis** und **Cranberrys** zugeben, mit vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen, Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit gänzlich vom **Reis** aufgesogen wurde. Dann **Cherry-Tomaten** unter das **Pilaf** heben.

4 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer grossen Bratpfanne 1/2 EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Paneerwürfel** und **Zucchettistücke** darin unter Wenden ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

5 PILAF ABSCHMECKEN

Gehackte **Kräuter** unter das **Pilaf** heben, alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Würzig gebratenen **Zucchetti-Paneer** auf Teller verteilen, **Cranberry-Pilaf** dazu anrichten, nach Geschmack mit etwas **Joghurt** beträufeln und geniessen.

Bon Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Paneer 7)	250 g	500 g
Zucchetti	1	2
Gewürzmischung „Indian Allrounder“ 15)	2 g	4 g
Jasminreis	150 g	300 g
Knoblauchzehe	1/2	1
Schalotte	1	2
Cherry-Tomaten	150 g	300 g
Minze / Petersilie	je 5 g	je 10 g
getrocknete Cranberrys 15)	20 g	40 g
Joghurt 7)	90 g	180 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Gemüsebouillon, Öl, Salz, Pfeffer

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	495 kJ/118 kcal	2699 kJ/644 kcal
Fett	11 g	61 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	5 g	27 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiss	7 g	38 g
Ballaststoffe	<1 g	2 g
Salz	<1 g	2 g

ALLERGENEN

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

SPICY PANEER

with cranberry pilaf, cherry tomatoes and fresh mint

HELLO PANEER!

Paneer has a very mild taste that allows it to absorb other intensive aromas such as curry very well.

- Paneer
- Courgette
- Indian Spice mix
- Jasmine rice
- Garlic cloves
- Shallot
- Cherry tomatoes
- Parsley
- Cranberries
- Yoghurt
- Mint

25 minutes

Level 2

Veggie

Save time

Light meal

Have you tried paneer or pilaf? No? Well now's your chance! Paneer is an Indian cheese with a soft consistency that can be chopped up, similarly to tofu. Pilaf is a classic rice dish with onions. We've added a few fresh ideas to this classic to make it into something really special. Enjoy our gluten-free dish. Bon appetit!

LET'S-GO

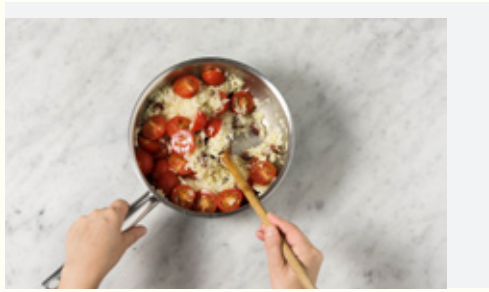
Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Boil **200 ml [400 ml] water** in the kettle.
You will also need: a **large** bowl, a sieve, a **large** pot (with lid) and a **large** frying pan.

1 MARINATE PANEER AND COURGETTE

Cut the **paneer** into approx. 1.5 cm cubes. Cut off the ends of the **courgette**, then halve **courgette** lengthways and cut it into pieces approx. 1 cm thick. In a large bowl, coat the **paneer** cubes and **courgette pieces** in the spice mix.

2 PREPARATION

Rinse jasmine rice in a sieve with cold water until the water is clear. Peel garlic and shallots and chop them coarsely. Prepare 200 ml [400 ml] of hot **vegetable stock**. Cut **cherry tomatoes** in half. Pluck the mint and parsley leaves and chop roughly.



3 FOR THE PILAF

Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] oil in a large pot and sauté the chopped garlic and shallots in it for approx. 1 min. Add jasmine rice and cranberries, deglaze with prepared **vegetable stock**, cover, reduce heat and simmer for approx. 10 min. until the liquid has been completely absorbed by the rice. Then add **cherry** tomatoes to the **pilaf**.

4 MEANWHILE

Heat 1/2 tbsp. [1 tbsp.] oil in a large frying pan and stir-fry **paneer** cubes and **courgette pieces**
for approx. 5 min. until golden brown.

5 SEASON PILAF

Mix chopped **herbs** with the **pilaf** and season everything with salt and pepper.

6 ARRANGE

Apportion spicy fried **courgette paneer** onto plates, add **cranberry pilaf**, drizzle with a little yoghurt according to taste and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P	4P
Paneer 7)	250 g	500 g
Courgette	1	2
"Indian" spice mix 15)	2 g	4 g
Jasmine rice	150 g	300 g
Garlic cloves ⚭	1/2	1
Shallot	1	2
Cherry tomatoes	150 g	300 g
Mint / parsley ⚭	5 g each	10 g each
Dried cranberries 15)	20 g	40 g
Yoghurt 7)	90 g	180 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Vegetable bouillon, oil, salt, pepper

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⚭ Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	495 kJ/118 kcal	2699 kJ/644 kcal
Fat	11 g	61 g
– incl. saturated fats	3 g	17 g
Carbohydrate	5 g	27 g
– incl. sugar	3 g	15 g
Protein	7 g	38 g
Dietary fibre	<1 g	2 g
Salt	<1 g	2 g

ALLERGENS

7) Lactose 15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

PANEER ÉPICÉ

au riz pilaf aux airelles, tomates cerises et menthe fraiche

HELLO PANEER !

Le paneer à un goût très doux et se gorge donc très bien d'autres arômes intenses comme le curry par exemple.

- Paneer
- Courgette
- Mélange d'épices Indian Allrounder
- Riz thaï
- Gousse d'ail
- Échalote
- Tomates cerises
- Persil
- Airelles
- Yogourt
- Menthe

25 minutes

Niveau **2**

Veggie

Gain de temps

Régal léger

Vous avez déjà essayé le paneer ou le riz pilaf ? Pas encore ? Alors il est grandement temps ! Le paneer est un fromage indien de texture moelleuse et ferme. Le pilaf est un plat de riz avec des oignons. Nous avons innové avec ce plat classique en le combinant à quelques idées fraiches pour un résultat très spécial ! Savourez ce plat sans gluten. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer **200 ml [400 ml]** d'**eau** dans la bouilloire. Pour réaliser cette recipe, il vous faut également un **grand** saladier, une passoire, une **grande** casserole (avec couvercle) et une **grande** poêle.

1 FAIRE MARINER LE PANEER ET LA COURGETTE

Couper le **paneer** en dés d'env. 1,5 cm. Couper les extrémités de la **courgette** puis les couper en quatre dans le sens de la longueur et en dés d'env. 1 cm d'épaisseur. Rouler dans un grand saladier les dés de **paneer** et les **morceaux de courgette** dans le mélange d'épices.

2 EN PRÉPARATION

Rincer le riz thaï à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Peler l'ail et l'échalote, hacher grossièrement les deux. Préparer 200 ml [400 ml] de **bouillon de légumes** chaud. Couper en deux les **tomates cerises**. Arracher les feuilles de persil et de menthe et les hacher grossièrement.

3 POUR LE PILAF

Dans une grande casserole, chauffer 1/2 cs [1 cs] d'huile, faire blondir dedans l'ail et l'échalote hachés env. 1 min. Ajouter le riz thaï et les airelles, déglacer avec le **bouillon de légumes** préparé, recouvrir, réduire le feu et laisser mijoter env. 10 min jusqu'à ce que le **riz** ait absorbé toute l'eau. Mélanger ensuite les **tomates cerises** au riz **pilaf**.

4 PENDANT CE TEMPS

Dans une grande poêle, faire chauffer ½ cs [1 cs] d'huile et y faire revenir les dés de **paneer** et les **morceaux de courgette** en remuant
env. 5 min. jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

5 ASSAISONNER LE PILAF

Mélanger les **fines herbes** hachées au **riz pilaf** et assaisonner le tout avec du sel et du poivre.

6 DRESSER

Servir **le paneer** et les courgettes **dorés dans les assiettes, puis le riz** pilaf aux airelles. Savourer selon les goûts avec un peu de yogourt.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Paneer 7)	250 g	500 g
Courgette	1	2
Mélange d'épices « Indian Allrounder » 15)	2 g	4 g
Riz thaï	150 g	300 g
Gousse d'ail ⚭	1/2	1
Échalote	1	2
Tomates cerises	150 g	300 g
Menthe/persil ⚭	pour 5 g	pour 10 g
Airelles séchées 15)	20 g	40 g
Yogourt 7)	90 g	180 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI : bouillon de légumes, huile, sel, poivre

Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⚭ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	495 kJ/118 kcal	2699 kJ/644 kcal
Graisse	11 g	61 g
– dont acides gras saturés	3 g	17 g
Glucides	5 g	27 g
– dont sucre	3 g	15 g
Protéines	7 g	38 g
Fibres	< 1 g	2 g
Sel	< 1 g	2 g

ALLERGÈNES

7) lactose 15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH