

Wildreispfanne mit Kräuterseitlingen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 25 – 35 Minuten • 2999 kJ/717 kcal • Tag 3 kochen

26



Basmati-Wildreis-
Mischung



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Baby-Kräuterseitlinge



Tomate



geriebener Hartkäse



Schmand



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Rucola



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*,
Olivenöl*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 großen Topf,
1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	3 g**	4 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Tomate DE	1	2	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Schmand 7)	150 g	225 g**	300 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Wasser*, Öl*, Balsamicoessig*, Olivenöl*, Honig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 530 g)
Brennwert	568 kJ/136 kcal	2999 kJ/717 kcal
Fett	6,42 g	33,89 g
– davon ges. Fettsäuren	1,59 g	8,38 g
Kohlenhydrate	13,14 g	69,38 g
– davon Zucker	1,58 g	8,36 g
Eiweiß	3,11 g	16,41 g
Salz	0,373 g	1,972 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 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien

ES: Spanien

1



Kleine Vorbereitung

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Pilze längs halbieren.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Reis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

2



Kräuterseitlinge braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Kräuterseitlinge** mit dem **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Salzen*, **pfeffern*** und aus der Pfanne nehmen.

3



Reis garen

In der Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Frühlingszwiebel** und **Reis** darin 1 Min. anschwitzen.

350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** angießen, **Gemüsebrühpulver** und **Gewürzmischung „Hello Harissa“** dazugeben, **salzen***, einmal durchrühren und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** fast ganz verkocht ist.

4



Für den Salat

In der Zwischenzeit Blätter von den **Kräutern** abpflücken und fein hacken.

Rucola einmal durchschneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Rucola in der Schüssel geben und gut vermengen.

Tomate in 2 cm große Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

5



Reis fertigstellen

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

Pilze unterrühren und abgedeckt weitere 10 Min. auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

6



Anrichten

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

Schmand darüber träufeln und mit dem **Rucola-Salat** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>



Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht ganz natürlich und ist unbedenklich.