Hirtenkäse in Sesam-Knusper-Panade

mit Tahini-Zitronen-Dressing, Wildreis und Paprika

Vegetarisch Thermomix kocht • 988 kcal • Tag 5 kochen

8

Hirtenkäse

Semmelbrösel

Sesam

Basmati-Wildreis-Mischung

Tahini-Paste

Zitrone, gewachst

Paprika multicolor

Zwiebel

Knoblauchzehe

Blütenhonig

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [30 | 35] Min. 35 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Mehl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 2 tiefe Teller und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse **7)**	200 g	300 g	400 g
Semmelbrösel **15)**	25 g	50 g	50 g
Sesam **3)**	10 g	20 g	20 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Tahini-Paste **3)**	50 g	75 g	100 g
Zitrone, gewachst **ZA** | **ES** | **AR**	1	1	1
Paprika multicolor **NL** | **ES**	2	3	4
Zwiebel **DE** | **NL** | **NZ**	1	1	2
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
Blütenhonig	20 g	28 g	40 g

**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. 700 g)
Brennwert	587 kJ/140 kcal	4132 kJ/988 kcal
Fett	6,23 g	43,86 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	11,64 g
Kohlenhydrate	15,26 g	107,49 g
– davon Zucker	3,59 g	25,32 g
Eiweiß	5,17 g	36,41 g
Salz	0,360 g	2,537 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: 3) Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

2023-W10

1

Für das Tahini-Zitronen-Dressing

Zitrone in 6 Spalten schneiden. **Saft** aus 2 [**3** | **4**] **Zitronenspalten**, **Tahini**, **Honig** und 30 g [**45 g** | **60 g**] **Wasser*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 3,5** vermischen. **Dressing** in eine kleine Schüssel umfüllen. Falls das **Dressing** noch zu dickflüssig ist, füge esslöffelweise mehr **Wasser** dazu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Mixtopf spülen.

2

Dampfgaren

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** in ca. 3 cm große Stücke schneiden. **Paprika** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen. **Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.

3

Panierstraße vorbereiten

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem tiefen Teller 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Mehl*** mit 50 ml [**75 ml** |**100 ml**] **Wasser*** zu einem glatten **Teig** verquirlen.

In einem zweiten tiefen Teller **Sesam** und **Semmelbrösel** vermengen. **Hirtenkäse** quer in 4 [**6** | **8**] Stifte schneiden.

Hirtenkäse-Stifte zuerst in der **Mehlmischung** wenden, sodass sie dünn überzogen sind. Danach in der **Sesam-Mischung** wenden und die **Panade** etwas andrücken.

4

Paprika vollenden

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 8 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [**15 g** | **20 g**] **Öl*** und **Zwiebelstreifen** zugeben und **3 Min./120 °C/↺/Stufe 1** dünsten. **Paprika** aus dem Varoma, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Min./100 °C/↺/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.

5

Hirtenkäse braten

In einer großen Pfanne 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Öl*** erhitzen. Erst wenn das **Öl** heiß ist, die panierten **Hirtenkäse-Stifte** in die Pfanne geben und jede Längsseite ca. 30 – 45 Sekunden anbraten, bis die **Hirtenkäse-Stifte** goldbraun gebraten sind. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

6

Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und zusammen mit dem **Paprikagemüse** auf Teller verteilen. **Hirtenkäse-Sticks** dazu anrichten und zusammen mit dem **Tahini-Dressing** 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