



# Iranischer Gemüsetopf,

dazu duftiger Basmatireis mit Cranberrys



## HELLO CRANBERRYS

Der deutsche Name der Cranberry lautet „Moosbeere“ oder auch „Kranbeere“. Dieser leitet sich davon ab, dass Kraniche besonders gern von den Beeren naschen.



Basmatireis



Zwiebel



Schwarzkümmel



Dill



Kartoffel (Drillinge)



Koriander



Süßkartoffel



Tomatenmark



Speisestärke



grüner Chili



Tomate



Estragon



Babyspinat



Cranberrys



Iranische Gewürzmischung

20 [30] min.

40 [45] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Du liebst Currys, möchtest Deine Geschmacksnerven aber auch einmal mit neuen Aromen überraschen und verwöhnen? Kein Problem, wir haben Dir das perfekte Rezept für Herz und Seele in Form eines Gemüsetopfes aus dem Nahen Osten gesichert. Die Vorteile auf einen Blick: **Ballaststoffe** und angenehme **Schärfe**. Durch unseren würzigen Basmatireis mit Cranberrys genießt Du sogar **glutenfrei**. Wir wünschen guten Appetit!



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 große Schüssel**.



## 1 ZERKLEINERN

Blätter von **Koriander**, **Estragon** und **Dill** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Chili** halbieren, Kerne entfernen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. **Zwiebelhälften** und **Chilistücke** (**Vorsicht: scharf!**) in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine zweite kleine Schüssel umfüllen.



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

Nach 10 Min. Dampfgarzeit mit der Zubereitung fortfahren. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebel-Chili-Mischung** und **Tomatenwürfel** zugeben und für 2 – 3 Min. anbraten. **Speisestärke** mit 400 ml [800 ml] kaltem **Wasser** verrühren und zusammen mit **Tomatenmark**, **Gewürzmischung**, 1 TL [2 TL] **Zucker** und **Salz** in die Pfanne geben, alles vermengen und einmal aufkochen lassen.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. Ungeschälte **Kartoffeln** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Süßkartoffel** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit zu den **Kartoffelscheiben** geben. Varoma-Behälter verschließen. **Basmatireis** in den Gareinsatz geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



## 5 EINTOPF VOLLENDEN

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen. **Kartoffelscheiben** und **Süßkartoffelstücke** zur **Soße** geben und ca. 5 Min. köcheln lassen. **Babyspinat** und zerkleinerte **Kräuter** hinzufügen und alles für weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Babyspinat** etwas zusammengefallen ist.



## 3 DAMPFGAREN

**Cranberrys** und **Schwarzkümmel** in den Gareinsatz zugeben und mit dem **Reis** vermengen. Gareinsatz einsetzen, 1½ TL **Salz**, 1 TL **Öl** und 1200 g **Wasser** in den Mixtopf zugeben, dabei darauf achten, dass der **Reis** ganz mit **Wasser** bedeckt ist. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.



## 6 ANRICHTEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Basmatireis** in eine große Schüssel umfüllen. 1 EL [2 EL] **Butter** zum **Reis** geben und unterrühren. **Reis** und **iranischen Gemüsetopf** auf Teller verteilen und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatireis (15)	150 g	300 g
Cranberrys (15)	20 g	40 g
Schwarzkümmel (15)	1 g	2 g
Kartoffel (Drillinge)	300 g	600 g
Zwiebel DE	1	2
Tomate ES	1	2
grüner Chili ES	1	2
Süßkartoffel US	1	2
Tomatenmark	70 g	140 g
Iranische Gewürzmischung (15)	3 g	6 g
Speisestärke (15)	4 g	8 g
Koriander/Estragon/Dill	10 g	20 g
Babyspinat	100 g	200 g

Öl\*, Salz\*, Butter\* 7), Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 950 g)
Brennwert	285 kJ/68 kcal	2658 kJ/632 kcal
Fett	2 g	12 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	13 g	113 g
– davon Zucker	4 g	31 g
Eiweiß	2 g	17 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

7) Milch (15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, US: Vereinigte Staaten von Amerika

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!