

Orangen-Wildreis-Salat mit Brokkolini

dazu Soja-Sesam-Dressing und Erdnüsse

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 35 – 45 Minuten • 557 kcal • Tag 5 kochen



Basmati-Wildreis-Mischung



Orange



Gurke



getrocknete Aprikosen



Frühlingszwiebel



geröstete Erdnüsse



Knoblauchzehe



Sesamöl



Sojasoße



Brokkolini (Bimi)



Gewürzmischung „Hello Aloha“



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Weißweinessig*, Pfeffer*, Salz*, Honig*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 Messbecher, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf,
1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüserieibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Orange EG ZA	1	2	2
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
getrocknete Aprikosen 14	20 g	40 g	40 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	2	2
geröstete Erdnüsse 1	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sesamöl 3	20 ml	20 ml	40 ml
Sojasoße 11 15	25 ml	37 ml**	50 ml
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „Hello Aloha“ 15	4 g	4 g	6 g
Wasser*, Weißweinessig*, 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. 570 g)
Brennwert	408 kJ/97 kcal	2330 kJ/557 kcal
Fett	2,96 g	16,93 g
– davon ges. Fettsäuren	0,48 g	2,77 g
Kohlenhydrate	14,65 g	83,74 g
– davon Zucker	4,06 g	23,18 g
Eiweiß	2,81 g	16,05 g
Salz	0,423 g	2,419 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: **1** Erdnüsse **3** Sesamsamen **11** Soja

14 Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika

NL: Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien

MA: Marokko **IT:** Italien



1 Wildreis kochen

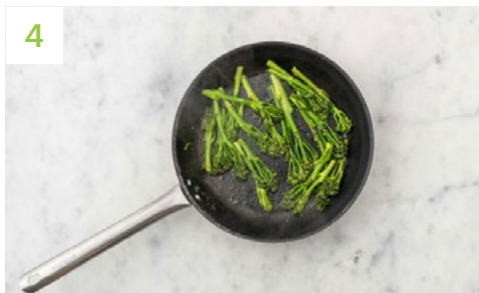
Orange heiß abwaschen und 2 TL [3 TL | 4 TL] der **Orangenschale** abreiben. **Orange** halbieren und **Saft** pressen.

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

In einem großen Topf 50 ml [75 ml | 100 ml]

Orangensaft mit 250 ml [325 ml | 500 ml] **Wasser*** und die Hälfte der „**Hello Aloha**“ vermischen, leicht **salzen***, **pfeffern*** und einmal aufkochen lassen.

Reis hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 15 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 Brokkolini braten

In einer großen Pfanne **Erdnüsse** 1 – 2 Min. erhitzt, herausnehmen und bei Seite stellen.

In derselben Pfanne restliches **Sesamöl** erhitzen, **Brokkolini** darin für ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und restliches „**Hello Aloha**“ ablöschen und für 3 – 4 Min. kochen lassen, bis alles **Wasser** verdunstet ist.

Pfanneninhalte mit 2 EL [3 EL | 4 EL] des **Dressings** ablöschen und gut vermengen.



2 Gemüse vorbereiten

Knoblauch abziehen. **Gurke** längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Gurke** in 0,5 cm dünne Würfel schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Getrocknete Aprikosen grob hacken.

Erdnüsse in der Verpackung zerbröseln.



5 Reis abschmecken

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Orangenschale** und weißer Teil der **Frühlingszwiebel** in den Topf mit dem **Reis** geben, unterrühren und **Reis** ggf. zu Ende ziehen lassen.

Tipp: *Orangenschale schmeckt sehr intensiv, dosiere erstmal vorsichtig und probiere zwischendurch.*

Gurkenwürfel, **gehackte Aprikosen**, **Erdnüsse** und **Dressing** in den Topf geben und vermengen.



3 Dressing zubereiten

Knoblauch in eine kleine Schüssel fein reiben.

Sojasoße, die Hälfte des **Sesamöls**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL]

Orangenschale, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** hinzugeben und zu einem **Dressing** verrühren. Kräftig mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Orangen-Wildreis auf Teller verteilen, mit dem glasierten **Brokkolini** toppen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren und 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>

