



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | Kundenservice@hellofresh.de

3
KW37
2016 **thermomix**

1000 und 1 Nacht Berberitzen-Karotten-Reis mit Auberginengemüse und Joghurt

■ Paisleymuster, warme Temperaturen und volle inspirierende Lebensmittelmärkte erinnern genauso gut an den Orient wie dieses Gericht. Mit Berberitzen und Mandeln aufgepeppter Reis zu würzigem Auberginengemüse ist für Fans des Fernen Ostens genau das Richtige. Lass dich ver- und entführen!

 35 min.

 55 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



Berberitzen



Mandelstifte



Basmatireis



Karotte



Aubergine



Joghurt



Zwiebel



Knoblauch



Tomatenmark



Gewürzmischung

Für 2 Personen.....

- 10 g Berberitzen 15) ⊕
- 1 Karotte
- 150 g Basmatireis
- 3 g Gewürzmischung „Oriental“ 15)
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel

- 20 g Mandelstifte 8) 15)
- ¼ Knoblauch ⊕
- 1 EL Tomatenmark ⊕
- 150 g Joghurt 7)

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 601 kcal/2515 kJ
Kohlenhydrate: 77 g
Fett: 23 g, Eiweiß: 17 g
Cholesterin: 11 mg
Ballaststoffe: 6 g

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

Gut im Haus zu haben

Salz, Öl, Gemüsebrühe, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

kleine Schüssel, Thermomix, große Schüssel



1 Berberitzen in lauwarmem Wasser einweichen. Karotte in 1 – 2 cm große Würfel schneiden und in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 1000 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Basmatireis, Gewürzmischung (nach Geschmack), Karottenwürfel und eingeweichte und abgetropfte Berberitzen dazu geben, mit dem Spatel gut vermischen und 17 Min./100 °C/Stufe 4 garen (Falls der Reis etwas überkocht, einfach die Temperatur kurz etwas herunterdrehen). Währenddessen Aubergine in ca. 2 cm große Würfel schneiden und Zwiebel halbieren.



3 Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Inhalt in eine große Schüssel umfüllen. Mandelstifte mithilfe des Spatels unterheben und den Reis zudecken; Mixtopf leeren und trocknen.

4 Zwiebelhälften und Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



5 1 EL Öl, Auberginenwürfel und Tomatenmark zugeben und 5 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten. 150 g Gemüsebrühe zugeben und weitere 10 – 15 Min./100 °C/↻/Stufe 1 einköcheln lassen. Währenddessen in der kleinen Schüssel Joghurt mit ein wenig Salz und Pfeffer verrühren. Auberginengemüse nach der Garzeit mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Berberitzen-Karotten-Reis auf Teller verteilen. Auberginengemüse darauf verteilen und zusammen mit einem Klecks Joghurt genießen.