

Gemüse-Paella mit gebratenem Halloumi Broccoli und Calabrese-Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.404 kJ/814 kcal • Tag 3 kochen

15



Basmatireis



Gewürzmischung
„Hello Curry“



Eschalotte



Buschbohnen



Rüebli



Halloumi



Broccoli



Thymian



Calabrese Pesto



Naturjoghurt

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Gemüeschäler, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Thymian	0.5 x 10 g**	1 x 10 g
Calabrese Pesto 5)	1 x 50 g	2 x 50 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Öl* für Schritt 2	je 1 EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	300 ml	600 ml
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.

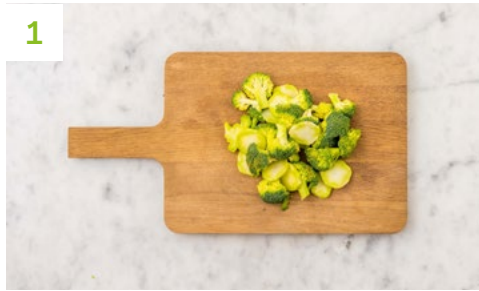
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	3.404 kJ/814 kcal
Fett	5.87 g	39.26 g
– davon ges. Fettsäuren	2.57 g	17.15 g
Kohlenhydrate	11.49 g	76.80 g
– davon Zucker	2.25 g	15.01 g
Eiweiss	5.67 g	37.93 g
Salz	0.110 g	0.737 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 : 5) Milch.



Kleine Vorbereitung

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

Rüebli schälen, längs vierteln und in 0.5 cm grosse Stücke schneiden.

Broccoli in mundgerechte Röschen aufteilen.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Buschbohnen** in 1 cm lange Stücke schneiden.

Blätter vom **Thymian** abziehen und fein hacken.

Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Halloumi anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Halloumi-Scheiben** darin 1 – 2 Min. je Seite goldbraun anbraten. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und kurz beiseitestellen.

Ein weiteres Mal 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackte **Zwiebel**, **Rüebliwürfel** und **Bohnenstücke** hinzufügen und zusammen 1 Min. farblos anschwitzen. 300 ml [600 ml] **Wasser*** mit dem 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver*** vermengen.



Reis ansetzen

„**Hello Curry**“ **Gewürzmischung** und **Basmati-Wildreis-Mischung** hinzufügen und 1 weitere Min. anschwitzen. Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Gemüsebouillon** ablöschen, **Thymian** hinzufügen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Währenddessen einen grossen Topf mit ausreichend heissem **Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.



Reis vollenden

Nach den ersten 10 Min. der **Reis**-Kochzeit Deckel abnehmen, **Halloumi-Scheiben** auf dem **Reis** verteilen, Deckel wieder aufsetzen, Bratpfanne vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen **Broccoliröschen** in dem grossen Topf 3 – 4 Min. bissfest kochen und durch ein Sieb abgiessen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit dem **Pesto Calabrese** vermengen.



Anrichten

Reis mit dem **Halloumi** auf Tellern anrichten, **Broccoliröschen** und **Dip** dazureichen und geniessen.

En Guete

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 économe, 1 grande casserole, 1 grande poêle avec couvercle, 1 verre-doseur, 1 passoire et 1 petit saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Échalotes	1 x 50 g	2 x 50 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Halloumi 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Thym	0.5 x 10 g**	1 x 10 g
Pesto à la calabraise 5)	1 x 50 g	2 x 50 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Huile* pour l'étape 2	1 cs chaque	2 cs chaque
Eau* pour l'étape 2	300 ml	600 ml

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

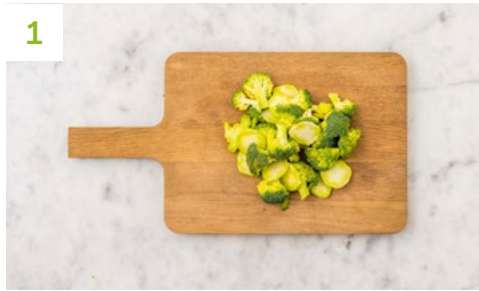
Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	509 kJ/122 kcal	3.404 kJ/814 kcal
Lipides	5.87 g	39.26 g
- dont acides gras saturés	2.57 g	17.15 g
Glucides	11.49 g	76.80 g
- dont sucre	2.25 g	15.01 g
Protéines	5.67 g	37.93 g
Sel	0.110 g	0.737 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 5) lait.



Petite préparation

Couper l'**échalote** en deux, peler, puis hacher finement.

Éplucher la **carotte**, couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux d'0.5 cm.

Découper le **brocoli** en petits bouquets.

Retirer les extrémités des **haricots** et couper en morceaux d'1 cm de long.

Arracher et hacher finement les **feuilles de thym**.

Couper l'**halloumi** en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.



Finir le riz

Au bout de 10 minutes de cuisson du **riz**, enlever le couvercle, répartir les **tranches d'halloumi** sur le **riz**, remettre le couvercle, retirer la **poêle** du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.

Pendant ce temps, faire cuire les **bouquets de brocoli** dans la grande casserole 3 à 4 min. jusqu'à ce qu'ils soient al dente, puis égoutter dans une passoire.



Faire revenir l'halloumi

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire revenir les tranches d'**halloumi** 1 à 2 min. par côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Sortir ensuite de la poêle et réserver un moment.

Chauffer encore 1 cs [2 cs] d'**huile***, ajouter l'**oignon haché**, les **carottes en dés** et les **morceaux de haricots** et faire suer 1 min. Mélanger 300 ml [600 ml] d'**eau*** avec 6 g [12 g] de **bouillon de légumes en poudre***.



Pour la sauce

Dans un petit saladier, mélanger le **yogourt au pesto à la calabraise**.



Préparer le riz

Ajouter le **mélange d'épices « Hello Curry »** et le **mélange de riz sauvage et de riz basmati** et faire suer encore 1 min. Déglacer le contenu de la poêle avec le **bouillon de légumes** préparé, ajouter du thym, couvrir et laisser mijoter doucement env. 10 min.

Pendant ce temps, remplir une grande casserole d'**eau bouillante**, **saler*** et porter à ébullition.



Dresser

Disposer le **riz** avec l'**halloumi** dans les assiettes, ajouter les **bouquets de brocoli**, garnir du **dip** et déguster.

Bon appétit