



GESCHMORTE GURKE, GEFÜLLT MIT HACK

dazu Wildreis



HELLO BASMATI- WILDREIS-MISCHUNG

Das besondere an dieser Reis-Mischung ist der Mix aus aromatischem Basmatireis und bissigem Wildreis.



Gurke



Hirtenkäse



Basmati-Wildreis-Mischung



Crème fraîche



Petersilie



Rosmarin



mittelscharfer Senf



gemischtes Hackfleisch



Knoblauchzehe



Zwiebel



Butter



Semmelbrösel

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

Stufe 1 Thermomix übernimmt alles

Tag 1 - 2 kochen

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



1 ZU BEGINN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

2 - 4 **Rosmarinnadeln** pro Portion abzupfen und grob hacken

Gurke längs und quer halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse auskratzen. Das Kerngehäuse beiseitestellen. **Gurken** leicht **salzen***.



4 DAMPFGAREN

Wildreis in den Gareinsatz geben, mit kaltem Wasser spülen und in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/ Stufe 1** garen. Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Währenddessen Mixtopf leeren und die **Soße** kochen.



2 ZERKLEINERN

Petersilienstücke in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel, **Knoblauch** und gehackten **Rosmarin** in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



5 SOSSE KOCHEN

Gurkenkerngehäuse, **Crème fraîche**, restlichen **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **4 Min./98 °C/ Stufe 1** kochen. Anschließend **Soße** nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und **30 Sek./Stufe 5-7-9** ansteigend pürieren.



3 GURKEN FÜLLEN

Hackfleisch, **Semmelbrösel**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen. Die **Gurken** mit der Hackmasse füllen und in den Varoma-Behälter [und auf den Varoma-Einlegeboden] geben. **Hirtenkäse** mit den Fingern grob zerbröseln und auf den **Gurken** verteilen. [V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und] Varoma verschließen. Mixtopf spülen.



6 ANRICHTEN

Butter zum **Basmati-Wildreis** geben, mit einer Gabel unterheben und dabei den **Reis** auflockern. **Reis** auf Teller verteilen, geschmorte **Gurke** daneben anrichten, **Soße** dazugießen, mit zerkleinerter **Petersilie** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gurke ES	1	1½	2
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g	50 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
Salz* für Schritt 4		1½ TL	
Wasser* für Schritt 4		1.200 g	
Öl* für Schritt 4		5 g	
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. 650 g)
Brennwert	609 kJ/146 kcal	3.868 kJ/925 kcal
Fett	7,80 g	49,55 g
- davon ges. Fettsäuren	4,34 g	27,58 g
Kohlenhydrate	11,68 g	74,20 g
- davon Zucker	1,27 g	8,06 g
Eiweiß	6,81 g	43,26 g
Salz	0,361 g	2,296 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) Glutenhaltiges Getreide **4)** Senf **5)** Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at