



# Hello Pilaf! Indisches Reisgericht

mit Paneer, Cranberrys und Kirschtomaten



## HELLO PANEER

*Paneer kennen wir vor allem als das in indischen Restaurants angebotene Paneer Pakoda, was schlichtweg „Frittierter Paneer“ bedeutet.*



Zucchini



Garam Masala



Jasminreis



Paneer



Knoblauchzehe



Schalotte



Kirschtomaten



Minze



Petersilie



getrocknete Cranberrys



Joghurt

20 [25] min.

35 [40] min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Paneer? Pilaf? Hier eine kleine Warenkunde für Dich: Paneer ist ein Käse mit einer schnittfesten Konsistenz. Pilaf ist ein Gericht aus Reis, Zwiebeln und Brühe, das ähnlich wie ein Risotto gekocht wird. Was beide gemeinsam haben? Sie kommen aus Indien und bringen Dir Geschmacksvielfalt auf den Teller! Ohne viel Aufwand und mit ein paar genialen Zutaten kochst Du Dich so auf und davon.

**thermomix**

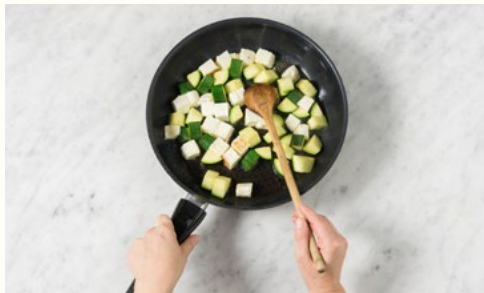


Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 kleine Schüssel** und **1 [2] große Pfanne**.



## 1 PANEER MARINIEREN

**Paneer** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden. In einer großen Schüssel **Paneerwürfel** und **Zucchinistücke** im **Garam Masala** wälzen.



## 4 FERTIG GAREN

**Varoma** aufsetzen und **3 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen in einer [2] großen Pfanne je ½ EL **Öl** erhitzen, **Paneerwürfel** und **Zucchinistücke** darin unter Wenden ca. 5 Min. goldbraun anbraten.



## 2 PILAF VORBEREITEN

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Öl** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Jasminreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.



## 5 PILAF VOLLENDEN

**Varoma** abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Kirschtomatenhälften**, **Reis** und gehackte **Kräuter** in eine zweite große Schüssel füllen und alles gut vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Das Pilaf sollte schön saftig sein, je nach Geschmack kannst Du noch etwas Garflüssigkeit zufügen.



## 3 PILAF VORKOCHEN

**Knoblauch-Schalotten-Mischung** und **Cranberrys** auf den **Reis** geben und alles im Gareinsatz vermengen. Gareinsatz einsetzen. 1 TL [2 TL] **Gemüsebrühpaste**, 1 TL **Öl** und 1200 g **Wasser** zugeben, dabei darauf achten, dass der ganze **Reis** mit **Wasser** bedeckt ist. Eventuell noch etwas **Wasser** zufügen und dann **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren, in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



## 6 ANRICHTEN

Würzig gebratenen **Zucchini-Paneer** auf Teller verteilen, **Pilaf** dazu anrichten, nach Geschmack mit etwas **Joghurt** beträufeln und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Paneer 7)	250 g	500 g
Zucchini ES	1	2
Garam Masala 15)	2 g	4 g
Jasminreis 15)	100 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Schalotte FR	1	2
rote Kirschtomaten	150 g	300 g
Minze/Petersilie	10 g	20 g
getrocknete Cranberrys 15)	20 g	40 g
Joghurt (0,1 % Fett) 7)	75 g	150 g

Gemüsebrühe\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

\* 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. 550 g)
Brennwert	528 kJ/127 kcal	2885 kJ/689 kcal
Fett	6 g	33 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	19 g
Kohlenhydrate	11 g	60 g
- davon Zucker	4 g	18 g
Eiweiß	8 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

7) Weizen 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

FR: Frankreich, ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

# Guten Appetit!