



WÜRZIGER PANEER

mit Cranberry-Pilaf, Kirschtomaten und frischer Minze



HELLO PANEER

Paneer kannst Du ganz einfach selbst machen. Wie? Schau doch mal auf unserem Blog (blog.hellofresh.de) vorbei!



Paneer



Zucchini



Gewürzmischung „Paneer“



Jasminreis



Knoblauchzehe



Schalotte



Kirschtomaten



Petersilie



Cranberrys



fettarmer Joghurt



Minze

25 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Schon einmal Paneer oder Pilaf probiert? Nein? Dann wird es spätestens jetzt Zeit! Paneer ist ein indischer Käse mit einer weichen, schnittfesten Konsistenz, ähnlich wie Tofu. Pilaf ist ein klassisches Reisgericht mit Zwiebeln. Wir haben aus diesem Klassiker mit ein paar frischen Ideen etwas ganz Besonders gemacht! Lass Dir unser **glutenfreies** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **200 ml [400 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**. Entdecke den **würzigen Paneer mit Cranberry-Pilaf, Kirschtomaten und frischer Minze**.



1 MARINIEREN

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



2 ALS VORBEREITUNG

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen, beides grob hacken. 200 ml [400 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten. **Kirschtomaten** halbieren. Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und grob hacken.



3 FÜR DAS PILAF

In einem großen Topf $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, gehackten **Knoblauch** und **Schalotte** darin ca. 1 Min. anschwitzen. **Jasminreis** und **Cranberrys** zugeben, mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen, Deckel aufsetzen, Hitze reduzieren und ca. 10 Min. einköcheln lassen, bis die Flüssigkeit gänzlich vom **Reis** aufgesogen wurde.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Paneerwürfel** und **Zucchinistücke** darin unter Wenden ca. 5 Min. goldbraun anbraten.



5 PILAF ABSCHMECKEN

Gehackte **Kräuter** und **Kirschtomatenhälften** nach Ende der Garzeit unter das **Pilaf** heben, alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Paneer 7)	200 g	400 g
Zucchini ES	1	2
Gewürzmischung „Paneer“ 15)	2 g	4 g
Jasminreis 15)	100 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Schalotte FR	1	2
Kirschtomaten	150 g	300 g
Minze/Petersilie	je 5 g	je 10 g
getrocknete Cranberrys 15)	20 g	40 g
fettarmer Joghurt 7)	75 g	150 g

Gemüsebrühe*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	495 kJ/118 kcal	2699 kJ/644 kcal
Fett	11 g	61 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	5 g	27 g
- davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	7 g	38 g
Ballaststoffe	0 g	2 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENEN

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien FR: Frankreich

GUTEN APPETIT!

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



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