



# 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](http://blog.hellofresh.de)) vorbei!



Paneer



Zucchini



Gewürzmischung „Paneer“



Jasminreis



Knoblauchzehe



Schalotte



Kirschtomaten



Petersilie



Cranberrys



fettarmer Joghurt



Minze



30 min.



40 min.



Stufe 2



Thermomix übernimmt alles



Veggie

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 **kalorienarmes, glutenfreies** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du zum Kochen außerdem **2 kleine Schüsseln** und **1 große Schüssel**. Entdecke den **Würzigen Paneer mit Cranberry-Pilaf, Kirschtomaten und frischer Minze**.



## 1 MARINIEREN

**Knoblauch** und **Schalotte** abziehen. Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen. **Paneer** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden, dann **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.



## 2 ZUERST

**Paneerwürfel** und **Zucchinistücke** in den Varoma-Behälter geben, **Gewürzmischung** darüber geben und mithilfe des Spatels vermengen. Darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen.



## 3 KRÄUTERN ZERKLEINERN

**Minze-** und **Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. **Knoblauch** und **Schalotten** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. **15 g Öl** und **Cranberrys** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten, anschließend kurz umfüllen.



## 4 DAMPFGAREN

**Jasminreis** im Gareinsatz mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **1000 g Wasser** und **1,5 TL Salz** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen. Gedünsteten **Cranberry-Knoblauch-Zwiebel-Mix** mithilfe des Spatels unter den **Jasminreis** rühren. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



## 5 WÄHRENDEDESSEN

**Kirschtomaten** halbieren. Varoma abnehmen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, warmhalten. Varoma wieder aufsetzen und weitere **5 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

**Jasminreis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern und in eine große Schüssel geben. **Kräuter** und **Kirschtomatenhälften** unter das **Pilaf** heben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken



## 6 ANRICHTEN

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

# GUTEN APPETIT!

# 2 PERSONEN ZUTATEN

Knoblauchzehe ES	1
Schalotte FR	1
Minze/Petersilie	je 5 g
Paneer 7)	200 g
Zucchini ES	1
Gewürzmischung „Paneer“ 15)	2 g
Cranberrys 15)	20 g
Jasminreis 15)	100 g
Kirschtomaten	150 g
fettarmer Joghurt 7)	75 g ☞
Öl*, Salz*, Pfeffer*	

\* Gut im Haus zu haben.  
 ☞ 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. 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

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