



Leichter kochen,
besser essen!



KW 27 - Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Japanisches „Karē Raisu“

mit Jasminreis und Gurkensalat

Japanisches Essen schmeckt Dir, aber es ist Dir zu kompliziert? Das ändern wir heute. Das Karē Raisu ist zwar etwas aufwendiger, aber es kann nicht viel dabei schiefgehen. Und mit etwas Glück verhilfst Du Deiner Lebenserwartung zu japanischen Höhen, die sind uns nämlich voraus. Itadakimasu!



35 min.



Stufe 3



Karotten



Kartoffeln, mehlig



Zwiebel



Knoblauch



Tomatenmark



Gewürzmischung



Sojasoße



Jasminreis



Frühlingszwiebeln



Grüne Bohnen



Sesam / Schwarzkümmel



Gurke



Chilischote, rot



Speisestärke



Sahne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotten, Frühlingszwiebeln	2	4
Kartoffeln	400 g	800 g
Zwiebel, Gurke	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Tomatenmark ⊕	1 EL	2 EL
Gewürze, Speisestärke 1) 15)	je 4 g	je 8 g
Sojasoße 1) 6)	40 ml	80 ml
Jasminreis	150 g	300 g
Grüne Bohnen	100 g	200 g
Sesam/Schwarzkümmel11) 15)	20 g	40 g
Chilischote, rot ⊕	1/2	1
Sahne 7)	ca. 20 ml	ca. 40 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 6) Soja
7) Lactose 11) Sesam
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 781 kcal
Kohlenhydrate: 116 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 18 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Öl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter, Zucker, (Weißwein-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, 2 Töpfe, Sieb, Salatschüssel, Pfanne

1



1 Backofen auf 200 °C vorheizen. **Karotten** und **Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Beides mit 1 EL **Öl** und etwas **Salz** und **Pfeffer** auf einem tiefen Backblech verteilen und 15–20 Min. im Ofen auf der mittleren Schiene garen, ab und an wenden.

4



2 500 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. In einem großen Topf 1 TL **Öl** und 1 TL **Butter** erwärmen. **Zwiebelstreifen** darin ca. 5–6 Min. glasig dünsten. **Knoblauch** zugeben und kurz mitbraten. 1 EL **Tomatenmark** und **Gewürzmischung** einrühren und 1 Min. weiterkochen lassen. Mit **Brühe** und **Sojasoße** ablöschen und 5–8 Min. weiterköcheln lassen, bis die Soße eine etwas dickere Konsistenz erreicht hat.

3 **Jasminreis** in 300 ml Salzwasser zum Kochen bringen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehen lassen.

4



4 **Frühlingszwiebeln** waschen, welches Grün entfernen und in Röllchen schneiden. **Bohnen** waschen, Enden abschneiden und vierteln. **Sesam** und **Schwarzkümmel** in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. **Gurke** waschen, entkernen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. **Chili** waschen und klein schneiden. **Gurke**, **Chili**, ½ TL **Zucker** und ½ EL **Essig** vermischen, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5



5 **Karotten** und **Kartoffeln** in die Soße geben. **Grüne Bohnen** ebenfalls dazugeben und 4 weitere Min. alles zusammen kochen. Währenddessen 1 TL **Speisestärke** in 1 EL Wasser auflösen und anschließend gründlich in die Soße einrühren. Vorgang solange wiederholen, bis das „**Karē Raisu**“ die gewünschte Konsistenz hat. Zum Schluss **Sahne** unterrühren.

6 **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Tellern verteilen. „**Karē Raisu**“ darauf anrichten, mit **Sesam**, **Schwarzkümmel** und **Frühlingszwiebeln** bestreuen und mit etwas **Gurkensalat** genießen!