



Leichter kochen,  
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW07 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf 2016

## Gruß aus dem Orient: Berberitzen-Möhrenreis mit Kichererbsen-Auberginen-Gemüse

Heute entführen wir Dich in einen kulinarischen Traum aus 1000 und 1 Nacht. Unser Berberitzen-Möhrenreis mit würzigem Kichererbsen-Auberginen-Gemüse ist mindestens genauso bunt und aufregend wie die temperamentvolle orientalische Welt! Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 1



Kichererbsen



Gewürzmischung „Baharat“



Berberitzen



Zwiebel



Aubergine



Tomatenmark



Knoblauch



Karotte



Mandelstifte



Kurkuma



Basmati-Reis



Joghurt

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kichererbsen (Dose)	1	2
Gewürzmischung „Baharat“ <b>15)</b>	2 g	4 g
Berberitzen	10 g	20 g
Zwiebel, Karotte	1	2
Aubergine	1	2
Tomatenmark	1 EL	2 EL
Knoblauch	1/8	1/4
Mandelstifte <b>8)</b>	20 g	40 g
Kurkuma <b>15)</b>	1 g	2 g
Basmati-Reis <b>1)</b>	150 g	300 g
Joghurt <b>7)</b>	150 g	300 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**1)** Gluten **7)** Lactose  
**8)** Schalenfrüchte **15)**  
Kann Spuren von Allergen-  
en enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 614 kcal  
Kohlenhydrate: 58 g,  
Fett: 29 g, Eiweiß: 25 g  
Ballaststoffe: 5 g

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

Salz, Pfeffer, Öl, Gemüsebrühe

### Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Sieb, Backpapier, tiefes Backblech, kleiner Topf, große Pfanne,  
großer Topf (mit Deckel), Gemüsereihe



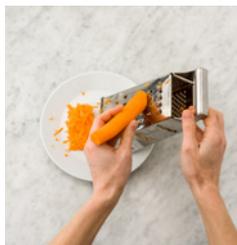
**1** Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Danach gut abtropfen lassen. In einer Schüssel **Kichererbsen**, 1 EL **Öl**, **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backpapier verteilen. Auf der mittleren Schiene im Ofen 10–15 Min. backen. (Nicht erschrecken: Manchmal gehen **Kichererbsen** „in die Luft“ wie Popcorn!)



**2** **Berberitzen** in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser einweichen. In einem kleinen Topf 300 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. **Aubergine** waschen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



**3** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, Hälfte der **Zwiebeln** darin ca. 1 Min. anschwitzen. Dann **Aubergine**, 1 EL **Tomatenmark** und **Gemüsebrühe** zufügen und 15–20 Min. einköcheln lassen.



**4** **Knoblauch** abziehen und grob hacken. **Karotte** nach Wunsch schälen, waschen und grob reiben. **Berberitzen** in ein Sieb abgießen. In einem großen Topf 1 EL **Öl** erhitzen, restliche **Zwiebeln** und **Knoblauch** 1–2 Min. darin anbraten. **Mandeln**, **Berberitzen**, **Kurkuma**, **Karotte** und **Basmati-Reis** zugeben und gut verrühren. 300 ml Wasser zufügen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen, Deckel aufsetzen und 5 Min. ziehen lassen.

**5** In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Auberginen-Gemüse** nach der Garzeit mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**6** **Berberitzen-Möhrenreis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Tellern verteilen. **Auberginen-Gemüse** darauf verteilen, mit **Kichererbsen** bestreuen und zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen!