Würziges Dal mit Tomaten und Prinzessbohnen

dazu Wildreis

19

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 35 – 45 Minuten • 2.276 kj/544 kcal • Tag 3 kochen

- Basmati-Wildreis-Mischung
- würzige Dal Sauce
- Rote Linsen
- rote Zwiebel
- Prinzessbohnen
- Rüebli
- Tomaten
- Knoblauchzehe
- Koriander und Kumin
- Ingwer
- Chiliflocken, mild

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Zucker*, Weissweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x	150 g	1 x	300 g
würzige Dal Sauce **3) 5)**	1 x	160 g	1 x	320 g
Rote Linsen	1 x	50 g	1 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Prinzessbohnen	1 x	150 g	2 x	150 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Koriander und Kumin	1 x	2 g	2 x	2 g
Ingwer	0.5 x	30 g **	1 x	30 g
Chiliflocken, mild	1 x	2 g	1 x	4 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Zucker*, Weissweinessig*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

*Gut im Haus zu haben.
**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	488 kj/117 kcal	2.276 kj/544 kcal
Fett	2.33 g	10.87 g
– davon ges. Fettsäuren	0.93 g	4.32 g
Kohlenhydrate	19.61 g	91.46 g
– davon Zucker	3.34 g	15.60 g
Eiweiss	3.60 g	16.80 g
Salz	0.334 g	1.556 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : 3) Sellerie oder Selleriererzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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

1

Gemüse schneiden

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel würfeln.

Die Hälfte [**den ganzen**] **Ingwer** schälen und fein hacken.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomate** grob würfeln.

Rüebli schälen, längs halbieren und in ca. 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen und **Bohnen** dritteln.

2

Reis kochen

Reis in einem Sieb mit **kaltem Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Einen kleinen Topf mit 300 ml [**600 ml**] **heissem Wasser*** füllen, **salz**en* und einmal aufkochen lassen.

Reis zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

3

Dal ansetzten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelwürfel, gehackten **Ingwer** und **Tomaten** hinzufügen, **Knoblauch** ebenfalls dazupressen und für 2 – 3 Min. anschwitzen.

Gewürzmischung „Koriander & Kumin", **Rüebli** und **Prinzessbohnen** mit in die Bratpfanne geben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen.

4

Dal kochen

Bratpfanneninhalt mit roten **Linsen**, 4 g [**8 g**] **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [**400 ml**] **Wasser*** ablöschen.

Abgedeckt 16 – 18 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** und die **Linsen** gar sind.

5

Dal fertigstellen

Nach Ablauf der Garzeit die würzige **Dalsauce** hinzufügen, offen weitere 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

Das **Dal** mit 1 TL [**2 TL**] **Weissweinessig***, 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Tomatiges **Dal** auf Teller verteilen.

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und daneben anrichten.

Nach Belieben mit **Chiliflocken** toppen und geniessen.

En Guete!

Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!

Spicy dal with tomatoes and green beans

served with wild rice

19

Under 650 calories | Vegetarian | 35-45 minutes • 2.276 kj/544 kcal • Cook on day 3

- Basmati wild rice mix
- Spicy dal sauce
- Red lentils
- Red onion
- Green beans
- Carrots
- Tomatoes
- Garlic cloves
- Coriander and cumin
- Ginger
- Mild chilli flakes

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, oil*, sugar*, white wine vinegar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

What you need

1 small pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large frying pan with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Basmati wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Spicy dal sauce **3) 5)**	1 x	160 g	1 x	320 g
Red lentils	1 x	50 g	1 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Green beans	1 x	150 g	2 x	150 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Coriander and cumin	1 x	2 g	2 x	2 g
Ginger	0.5 x	30 g **	1 x	30 g
Mild chilli flakes	1 x	2 g	1 x	4 g
Vegetable stock powder*, oil*, sugar*, white wine vinegar*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	488 kj/117 kcal	2.276 kj/544 kcal
Fat	2.33 g	10.87 g
– incl. saturated fats	0.93 g	4.32 g
Carbohydrate	19.61 g	91.46 g
– incl. sugar	3.34 g	15.60 g
Protein	3.60 g	16.80 g
Salt	0.334 g	1.556 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 3) Celery or celery products **5)** Milk or milk products (including lactose).

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).

2022-W08

1

Chop the vegetables

Peel the onion and garlic.

Chop the onion.

Peel half of [whole] ginger and grate it finely.

Remove stalk from tomato and dice it roughly.

Peel the carrots, halve them lengthways and cut them into 0.5 cm half-moons.

Cut off the ends of the green beans and cut beans into thirds.

2

Cook the rice

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add rice, cover with lid, and simmer on low heat for approx. 15 min.

Then take from the stove and leave the rice, covered, to swell for 10 min.

3

Prepare dal

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add diced onion, chopped ginger and tomatoes, then press in garlic and sauté for 2-3 min.

Add "Coriander & Cumin" spice mix, carrots and green beans to the frying pan and sauté for 1-2 min. more.

4

Cook dal

Deglaze contents of pan with red lentils, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 200 ml [400 ml] water*.

Cover and simmer for 16-18 min. until vegetables and lentils are cooked.

5

Finish the dal

At the end of the cooking time, add the spicy dal sauce and simmer uncovered for another 2-3 min.

Season the dal with 1 tsp. [2 tsp.] white wine vinegar*, 1 pinch of sugar*, salt* and pepper*.

6

Serve

Apportion tomatoey dal onto plates.

Loosen the rice with a fork and serve with the dal.

Top with chilli flakes if desired and enjoy.

Bon appetit!

Chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!

Dal épicé aux tomates et haricots verts

accompagné de riz sauvage

19

Moins de 650 calories Végétarien 35 – 45 minutes • 2.276 kj/544 kcal • Cuisiner au 3e jour

Mélange riz sauvage-riz basmati

Sauce dal épicée

Lentilles rouges

Oignon rouge

Haricots verts

Carottes

Tomates

Gousse d'ail

Coriandre et cumin

Gingembre

Flocons de piment, doux

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, huile*, sucre*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes.

Ce dont vous avez besoin

1 petite casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 grande poêle avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Sauce dal épicée **3) 5)**	1 x	160 g	1 x	320 g
Lentilles corail	1 x	50 g	1 x	100 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Haricots nains	1 x	150 g	2 x	150 g
Carottes	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Coriandre et cumin	1 x	2 g	2 x	2 g
Gingembre	0.5 x	30 g **	1 x	30 g
Flocons de piment, doux	1 x	2 g	1 x	4 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile*, sucre*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.
**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	488 kj/117 kcal	2.276 kj/544 kcal
Lipides	2.33 g	10.87 g
– dont acides gras saturés	0.93 g	4.32 g
Glucides	19.61 g	91.46 g
– dont sucre	3.34 g	15.60 g
Protéines	3.60 g	16.80 g
Sel	0.334 g	1.556 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 3) céleri ou produits à base de céleri **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

2022-S08

1

Couper les légumes

Éplucher l'oignon et l'ail.

Débiter l'oignon en dés.

Peler et hacher finement la moitié [l'ensemble] du gingembre.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et les couper grossièrement en dés.

Éplucher les carottes, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'environ 0.5 cm d'épaisseur.

Enlever les extrémités des haricots verts et couper les haricots en trois.

2

Cuire le riz

Rincer le riz à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

Verser le riz, placer le couvercle et laisser mijoter à feu moyen env. 15 min.

Retirer la casserole du feu sans enlever le couvercle et laisser gonfler 10 min.

3

Préparer le dal

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter les dés d'oignon, le gingembre haché et les tomates, presser également l'ail et faire revenir le tout 2 à 3 min.

Ajouter le mélange d'épices « coriandre & cumin », les carottes et les haricots verts dans la poêle et faire revenir encore 1 à 2 minutes.

4

Cuire le dal

Déglacer le contenu de la poêle avec les lentilles rouges, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 200 ml [400 ml] d'eau*.

Couvrir et laisser mijoter 16 à 18 min. jusqu'à ce que les légumes et les lentilles soient cuits.

5

Terminer le dal

Une fois le temps de cuisson écoulé, ajouter la sauce dal épicée et laisser mijoter à découvert encore 2 à 3 min.

Assaisonner le dal avec 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc*, 1 pincée de sucre*, du sel* et du poivre*.

6

Dresser

Répartir le dal aux tomates sur des assiettes.

Aérer le riz avec une fourchette et le disposer sur les assiettes.

Garnir de flocons de piment selon les goûts et déguster.

Bon appétit !

Flocons **de piment doux**

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom peut être trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !