



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Wildreis-Pfanne mit Butternusskürbis, Granatapfel und Ziegenfrischkäse

Feierabend! Glückwunsch:) Jetzt entspannt kochen. Deswegen lies dir bitte das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, einen Topf für den Reis, eine große Pfanne, einen Kochlöffel, einen kleinen Teller sowie Schneidebrett und ein scharfes Messer. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 Min gibt's schon Essen.

Basmati-Wildreis-Mischung in kochendem, gesalzenen Wasser (1P: 400ml/ 2P: 800ml) ca. 20 Min kochen, bis der Reis weich ist. Bei Bedarf etwas Wasser nachkippen. Beim **Butternusskürbis** mit einem Messer die Schale entfernen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in kleine, ca. 1 cm große Würfel schnippeln. Nicht größer. **Zwiebel** schälen und würfeln. **Mandeln** grob hacken. **Granatapfelkerne** mit einem dicken Kochlöffel aus der Schale klopfen: Dazu Granatapfelhälfte in die Handfläche legen, mit der Schnittseite nach unten, übers Waschbecken halten, Teller darunter stellen für den Saft und nun kräftig auf den Granatapfel drauf schlagen, bis alle Kerne draußen sind. **Minze** waschen und klein hacken.

In einer großen Pfanne den Butternusskürbis in nicht zu wenig Olivenöl auf mittelhoher Hitze anbraten, ca 12 Min, solange bis die Kanten braun werden und zu karamellisieren beginnen und der Kürbis weich wird. Salzen und pfeffern. Für die letzten fünf Minuten die Zwiebeln und die Mandeln dazugeben und mitbraten. Ab und zu umrühren. Reis mit Hälfte des Ziegenkäses im Topf verrühren. Reis auf schöne Teller geben, mit der Butternusskürbis-Mandel-Mischung bestücken, restlichen Ziegenkäse darüber bröckeln (Ich weiss es klebt, aber geht schon) und mit Granatapfel-Kernen und frischer Minze garnieren. Jetzt noch einen Schuss Olivenöl darüber geben. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht:)

Genieß Deinen Feierabend!

☺---Gepackt von

(11 Unterschriften = 1 Gratis-Tüte:)

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören.
facebook.com/chriskochtuete oder schreib
unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein
Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.

Besuch mich auf
mir an hallo@chriskochtuete.de. Mal