



Safran-Pilaw mit Fenchel und Brokkoli

mit Granatapfelsirup und Rauchmandeln



ca. 40min



2 personen

Pilaw ist stets ein echtes Geschmackswunder. Mit Safran und einer herzhaft-warmen Gewürzmischung kommt dieses Exemplar unglaublich aromatisch daher und erstrahlt dazu noch in einer hübschen goldgelben Farbe. Angenehm fruchtig wird es dank Cranberrys und Granatapfeldressing, für den nötigen Biss sorgen Kürbiskerne und Rauchmandeln. Im Ofen gerösteter Brokkoli und Fenchel setzen unserem Pilaw die Krone auf.

Wat je van ons krijgt

- 1 doosje saffraandraden
- 1 ui
- 200g biologische basmatirijst
- 1 grote broccoli
- 1 venkel
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 25g pompoenpitten
- 25g gedroogde cranberry's
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1 zakje granaatappel-extract

Wat je thuis nodig hebt

- 2el plantaardige boter
- peper en zout
- 5g suiker
- 30ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 913kcal, vet 38.8g, koolhydraten 110.3g, eiwit 23.0g



1. Zwiebeln anbraten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Safran** in 50ml Wasser einweichen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln, dann in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Margarine und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 6-10Min. goldbraun anbraten. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



4. Reis kochen

Den **Reis** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und unter Rühren ca. 1Min. erwärmen. Mit dem **Safran samt Einweichwasser** und 350ml Wasser ablöschen, dann die **Cranberrys** und 1 kräftige Prise Salz hinzufügen und aufkochen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 10-12Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist. Bis zum Servieren abgedeckt warm halten.



2. Gemüse vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Die Fenchelstängel entfernen, das **Fenchelgrün** für die Garnitur verwenden. Den **Fenchel** längs halbieren, in ca. 1cm breite Spalten schneiden und mit dem **Brokkoli** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen.



5. Zutaten schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und die **Rauchmandeln** grob hacken.



3. Gemüse backen

Das **Gemüse** im Ofen ca. 14Min. backen, dann den **Fenchel** und den **Brokkoli** auf eine Seite des Backblechs schieben und die **Kürbiskerne** auf der anderen Seite verteilen. Alles zusammen weitere 3-5Min. rösten, bis das **Gemüse** an den Rändern knusprig wird.



6. Reis verfeinern

Die **Granatapfelmelasse**, den **Knoblauch**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1TL Zucker verrühren und mit dem **Brokkoli** sowie der **½ des Fenchels** unter den **Reis** mengen. Den **Safran-Pilaw** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Fenchel** garnieren. Mit den **Rauchmandeln**, den **Kürbiskernen** und dem **Koriander** bestreuen und servieren.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**