



## Sommerlicher Tomatenpilaw

mit Hirtenkäse und Brokkoli

⌚ 30-40Min. ⌐ 2 Personen

Pilaw ist zugleich ein einfaches Ein-Topf-Gericht und eine der ältesten bekannten Kochtechniken. Du kannst dir mit einem Pilaw eine wundervolle Beilage zaubern oder deine Familie mit einer leckeren und sättigenden Hauptspeise zufriedenstellen. So wie mit diesem sommerlichen Reispilaw mit bunten Kirschtomaten, köstlich-salzigem Hirtenkäse und knackigem Brokkoli.

## Was du von uns bekommst

- 500g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 200g Basmatireis
- 150g Trakaya-Käse <sup>7</sup>
- 30g frisches Basilikum,  
Koriander & Schnittlauch
- 5g mediterrane  
Gewürzmischung
- 250g bunte Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

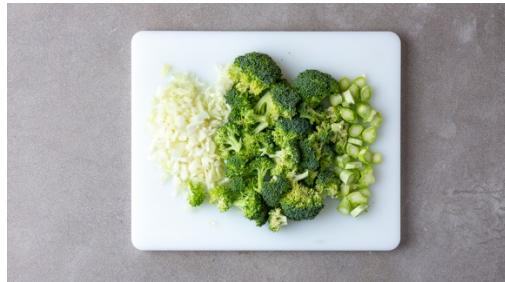
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

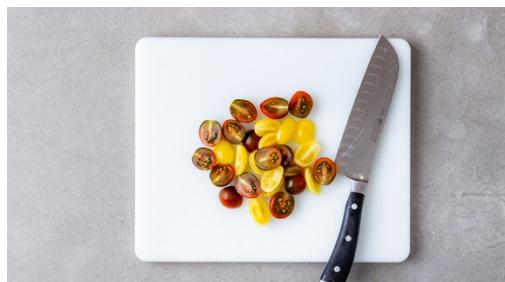
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 840.0kcal, Fett 35.4g, Eiweiß 31.9g, Kohlenhydrate 88.7g



### 1. Brokkoli schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein hacken. Vom **Brokkoli** mundgerechte, ca. 2cm große Röschen abteilen. Den **Brokkolistrunk** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Von der **Zitrone** ca. 1-2TL **Schale** abreiben. **Eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden.



### 4. Tomaten vorbereiten

Inzwischen die **Tomaten** halbieren. Den **Käse** mit einer Gabel oder den Händen grob zerkrümeln.



### 2. Brokkoli braten

400ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und die **Gewürzmischung** im heißen Wasser auflösen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Eine große Pfanne mit 1EL Olivenöl auf hoher Hitze erwärmen und die **Zwiebel** ca. 1Min. darin anbraten. Den **Brokkoli** zugeben und ca. 2-3Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Pilaw fertiggaren

Nach Ablauf der Kochzeit die **Tomaten** und **2/3 des Käses** über den **Pilaw** streuen und abgedeckt noch ca. 5-6Min. köcheln lassen, bis der **Reis** bissfest gegart ist. Dann den **Pilaw** ohne Deckel weitere 2-3Min. köcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Pilaw ansetzen

Den **Reis** mit 1-2TL **Zitronenschale** und dem **Zitronensaft** zu dem **Brokkoli** geben, mit der **Brühe** übergießen und alles abgedeckt auf mittlerer Hitze ca. 6-7Min. köcheln lassen. Der **Reis** soll noch nicht ganz durchgaren.



### 6. Kräuter schneiden

Inzwischen die **Basilikumblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander** **samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter unter den **Pilaw** mischen und den **Pilaw** mit dem **restlichen Käse** und den **Zitronenspalten** servieren.