



Leichter kochen,
besser essen!

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW13 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Pak Choi in Kokosmilch

an Jasminreis, verfeinert mit gerösteten Cashewkernen

Lecker und gesund! Der asiatische Kohl Pak Choi ist vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen. Davon abgesehen enthält es eine Reihe von sekundären Pflanzenstoffen. Unter anderem auch Senföl, das antibiotisch, also keimtötend, wirkt. Also esst Euch gesund! Guten Appetit. Eure Sonja



25 min.



Stufe 2



Jasminreis



Pak Choi



Karotte



Rote Chilischote



Ingwer



Knoblauch



Limette



Porree



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasaße



Cashewkerne



Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Jasminreis	150 g	300 g
Pak Choi, Porree	1	2
Karotte	2	4
Rote Chilischote	½	1
Ingwer	5 g	10 g
Knoblauch (solo)	½	¼
Limette	½	1
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Cashewkerne 8)	20 g	40 g
Koriander	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
6) Soja 8) Schalenfrüchte

Nährwerte pro Person

Kalorien: 605 kcal
Kohlenhydrate: 53 g,
Fett: 26 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben

Salz, (Weißwein-)Essig, Zucker, Öl (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, kleiner Topf, Schüssel, Schneebesen, große Pfanne/Wok, Küchenpapier

2



1 Reis in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar durch den Reis fließt. 300 ml Wasser mit etwas Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und den Reis einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, dann von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehen lassen.

3



2 In der Zwischenzeit Pak Choi waschen und vierteln. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Porree waschen, welches Grün entfernen und weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und sehr klein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limette entsaften. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3 Für die Soße: Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer, Erdnussbutter, Sojasoße, 1 TL Essig, 1 EL Wasser, 1 TL Zucker und Chili in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren.

4



4 Cashewkerne in einer großen Pfanne (bzw. Wok) ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften. Kurz abkühlen lassen und grob hacken. Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

5 ½ EL Öl im Wok erhitzen. Porree und Karotte zugeben und ca. 5 Min. anbraten. Pak Choi zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Limettensaft hinzufügen und kurz weiterbraten. Dann mit der Soße ablöschen und ca. 5 Min. einkochen lassen.

6



6 Reis nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern.

7 Reis auf Tellern verteilen, Pak Choi-Gemüse mit Soße darauf anrichten und mit Cashewkernen und Koriander bestreut genießen.