



Leichter kochen,
besser essen!



KW 48
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Thailändisches Pak-Choi-Kokosmilch-Gemüse mit Jasminreis und gerösteten Cashewkernen

Für so leckere Zutaten wie Erdnussbutter, Kokosmilch und Cashewkerne muss man asiatische Länder nicht mehr beneiden, da man diese zum Glück inzwischen auch bei uns kaufen kann. Dazu gibt es einen Kohl, der so gesund ist, wie es halt nur ein Kohl sein kann, aber viel zarter ist. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



Jasminreis



Pak Choi



Karotte



rote Chili



Ingwer



Knoblauch



Limette



Koriander



Kokosmilch



Erdnussbutter



Sojasaße



Cashewkerne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Jasminreis	150 g	300 g
Pak Choi, Karotte	1	2
Chili, rot, Limette	1/2	1
Ingwer	10 g	20 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Koriander	5 g	10 g
Kokosmilch	250 ml	500 ml
Erdnussbutter 5)	30 g	60 g
Sojasoße 1) 6)	20 ml	40 ml
Cashewkerne 8) 15)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 5) Erdnüsse
6) Soja 8) Schalenfrüchte
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 725 kcal
Kohlenhydrate: 73 g
Fett: 40 g, Eiweiß: 16 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

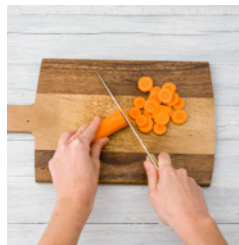
Salz, Essig, Zucker, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), Zitronenpresse, Schneebesen, große Pfanne oder Wok, Küchenpapier



1 **Jasminreis** in einem Sieb solange mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einem kleinen Topf 300 ml Wasser mit etwas **Salz** zum Kochen bringen, **Reis** einrühren. Kurz aufkochen lassen, abdecken und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. zugedeckt stehen lassen.



2 **Pak Choi** waschen quer in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Karotte** waschen, schälen und in Scheiben schneiden. **Chili** waschen, Kerne entfernen und fein hacken. **Ingwerschale** mit dem Rand eines Löffels abschaben oder mit einem Messer schälen, dann sehr klein schneiden. **Knoblauch** ⊕ abziehen und fein hacken. **Limette** entsaften. **Koriander** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.



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



4 In einer großen Pfanne (oder Wok) **Cashewkerne** ohne Zusatz von Fett rösten, bis sie duften. Danach herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann grob hacken. Pfanne/Wok mit Küchenpapier auswischen.

5 Dann in der Pfanne/im Wok ½ EL **Öl** erhitzen. **Karotte** zugeben und ca. 3 Min. anbraten. **Pak Choi** zugeben und ca. 2-3 Min. mitbraten. **Limettensaft** zufügen und kurz weiterbraten. Dann mit der **Kokosmilch-Soße** ablöschen und ca. 5 Min. einkochen lassen.

6 **Jasminreis** nach der Ziehzeit mit einer Gabel auflockern. Dann auf Tellern verteilen und **Pak-Choi-Kokosmilch-Gemüse** darauf anrichten, mit **Cashewkernen** und **Koriander** bestreuen und genießen!