

# Kaiserschoten-Stir-Fry mit Kampot-Pfeffer

## Brokkoli und Cashews auf Basmatireis

Vegan | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 598 kcal • Tag 5 kochen

33



Basmatireis



Kampot-Pfeffer



Sojasoße



Gemüsebrühe



Maisstärke



Brokkoli



Cashewkerne



Frühlingszwiebel



Karotte



Knoblauchzehe



Kaiserschoten



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse und 1 kleinen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kampot-Pfeffer	4 g	6 g	8 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Maisstärke	8 g	12 g	16 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Cashewkerne <b>25)</b>	40 g	60 g	80 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2	3	4
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	358 kJ/85 kcal	2504 kJ/598 kcal
Fett	2,28 g	15,97 g
– davon ges. Fettsäuren	0,38 g	2,65 g
Kohlenhydrate	13,47 g	94,28 g
– davon Zucker	2,61 g	18,25 g
Eiweiß	2,42 g	16,92 g
Salz	0,742 g	5,196 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 10)** Sellerie **11)** Soja **15)** Weizen **25)** Kaschnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## Reis kochen

Erhitze 550 ml [825 ml | 1.100 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## Gemüse vorbereiten

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Kaiserschoten** längs halbieren.



## Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\***, **Sojasoße**, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker\***, **Gemüsebrühe**, **Kampot-Pfeffer**, **Pfeffer\*** und **Maisstärke** verrühren, **Knoblauch** dazupressen.

**Tipp:** Wenn du mehr Schärfe magst, zerbrich die Pfefferkörner in der Packung.



## Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Brokkoli** und **Karotte** darin 5 – 6 Min. anbraten. Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** verdampft ist.



## Stir-Fry vollenden

Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Kaiserschoten** zu das **Gemüse** geben und weitere 2 – 3 Min anbraten. **Pfanneninhalt** mit der vorbereitete **Soße** ablöschen, aufkochen und 3 – 5 Min. köcheln lassen.

**Tipp:** Stelle sicher, dass keine Maisstärke in dem Rührgefäß zurückbleibt.



## Anrichten

**Reis** auf tiefen Tellern verteilen. **Kampot-Pfeffer** **Stir-Fry** darauf anrichten und mit restlichen **Frühlingszwiebelringen** und **Cashewkernen** garnieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

