

Kaiserschoten-Stir-Fry mit Kampot-Pfeffer

Brokkoli und Cashews auf Basmatireis

Vegan | unter 650 Kalorien | Thermomix übernimmt alles • 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

thermomix

⚡ 20 [20 | 25] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

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



Zu Beginn

Kampot-Pfeffer in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Kampot-Pfeffer** in die Schüssel geben.

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



Varoma 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.

Karotten, Brokkoli und weiße **Frühlingszwiebelringe** in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.



Dampfgaren

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Kaiserschoten** längs halbieren.



Weitergaren

Nach der Garzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.

Varoma öffnen (**Achtung: heiß!**) **Zuckerschoten** zum **Gemüse** zugeben und Varoma verschließen. Varoma wieder aufsetzen und **6 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.



Für die Soße

Varoma abnehmen und beiseitestellen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

200 g [300 g | 400 g] **Garflüssigkeit***, **Sojasoße**, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker***, **Gemüsebrühe**, **Knoblauch**, **Kampot-Pfeffer**, **Pfeffer*** und **Maisstärke** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und **4 Min./100 °C/Stufe 2** kochen. **Soße** und **Gemüse** in eine große Schüssel geben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer** abschmecken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern und 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>

