

# Champignon-Zucchini-Gemüse mit Satay-Soße dazu fluffiger Kokosreis

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 888 kcal • Tag 3 kochen

32



Basmatireis



Zucchini



Paprika multicolor



Champignons



Kokosmilch



Erdnussbutter



Ingwer



geröstete Erdnüsse



Sweet-Chili-Soße



Sojasoße



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



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

thermomix

30 [35 | 35] Min.

35 [40 | 40] Min.

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	2	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	75 g	100 g	150 g
Ingwer <b>PE   BR   CN   TH</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
geröstete Erdnüsse <b>1)</b>	20 g	40 g	40 g
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	50 ml	75 ml	100 ml
Limette, ungewachst <b>VN   CO   BR   MX   ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2

\*\*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	521 kJ/125 kcal	3717 kJ/888 kcal
Fett	6,07 g	43,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,71 g	19,33 g
Kohlenhydrate	12,73 g	90,75 g
– davon Zucker	3,74 g	26,67 g
Eiweiß	3,99 g	28,46 g
Salz	0,680 g	4,847 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:** **1)** Erdnüsse **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien **PE:** Peru **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



## 1 Marinade zubereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Limette** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Ingwer** schälen und in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden.

**Knoblauch** und **Ingwer** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sojasoße**, **Sweet-Chili-Soße**, zwei Drittel der **Erdnussbutter**, 5 g [10 g | 10 g] **Zucker\*** und **Saft** von 3 [4 | 6] **Limettenspalten** zugeben und **15 Sek./Stufe 7** mischen. **Marinade** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 2 Für den Kokosreis

Mixtopf spülen.

**Reis** in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** spülen und in den Mixtopf einsetzen.

1,5 TL **Salz\***, 10 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **16 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 3 Gemüse backen

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Champignons** halbieren.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden.

Geschnittenes **Gemüse** in einer Auflaufform mit der Hälfte der **Marinade** mischen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis es weich ist.



## 4 Kokosreis vollenden

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und sofort in eine andere große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und **Reis** abdecken. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Kokosmilch** und etwas **Salz\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** heiß werden lassen.

Danach den **Reis** mit der heißen **Kokosmilch** übergießen, nicht umrühren, sofort wieder abdecken, 10 Min. quellen lassen und mit der Zubereitung fortfahren.



## 5 Soße kochen

Mixtopf kalt spülen und trocknen.

**Erdnüsse** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Restliche **Marinade**, restliche **Erdnussbutter** und 150 g [225 g | 300 g] **Garflüssigkeit\*** in den Mixtopf zugeben,

**15 Sek./Stufe 7** vermengen. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **5 Min./98 °C/Stufe 1** erwärmen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Kokosreis** mit einer Gabel ein wenig auflockern und auf Teller verteilen.

**Ofengemüse** darauf anrichten und mit der **Soße** und restlichen **Limettenspalten** genießen.

**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>

