

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi und Brokkoli

dazu Limetten-Chili-Reis

Viel Gemüse Vegan Thermomix kocht • 818 kcal • Tag 5 kochen



Basmatireis



Brokkoli



Baby Pak Choi



rote Spitzpaprika



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Limette, ungewachst



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Öl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli DE	1	1	1
Baby Pak Choi DE	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Sweet Chili Sauce 14)	25 g	37,5 g**	50 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Erdnussbutter 1)	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	40 g	40 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. 760 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	3424 kJ/818 kcal
Fett	5,5 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18,8 g
Kohlenhydrate	10,6 g	80,7 g
– davon Zucker	2,3 g	17,3 g
Eiweiß	3,5 g	26,8 g
Salz	0,55 g	4,19 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 **VN:** Vietnam **CO:** Kolumbien **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



1 Dampfgaren

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.

Brokkoli in **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

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

Währenddessen fortfahren.



2 Gemüse schneiden

Limette heiß abwaschen, Schale abreiben und **Limette** vierteln.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm breit abscheiden. Den weißen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Chili (Achtung: scharf!) der Länge nach halbieren, entkernen und **Chilihälften** in feine Ringe schneiden.



3 Soße kochen

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren, dabei 100 g **Garflüssigkeit** auffangen.

Kokosmilch, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, die Hälfte **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermischen und **Soße 6 Min./95 °C/Stufe 1** kochen. **Soße** mit 1 Prise **Zucker*** und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken.

Währenddessen das **Gemüse** braten.



4 Gemüse braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in die Pfanne zum zerkleinerten **Knoblauch** geben und erhitzen. **Spitzpaprika**, weißen Teil des **Pak Choi**, **Brokkoli** und die Hälfte des **Chili** zugeben und für ca. 1 – 2 Min. anschwitzen. Danach mit der restlichen **Sojasoße** und 100 g **Garflüssigkeit*** ablöschen und ca. 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Kurz vor dem Servieren den grünen Teil des **Pak Choi** hinzufügen.



5 Reis fertigstellen

Basmatireis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb**, etwas **Limettensaft** und nach Geschmack **Chili** unterheben.

Erdnüsse grob hacken.



6 Anrichten

Limettenreis auf Tellern anrichten, **Gemüse** daneben geben und mit **Erdnusssoße**, **Erdnüssen** und restlichem **Chili** garnieren.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

