

# Miso-glasierte Kräuterseitlinge dazu Chili-Süßkartoffelstampf und Pak Choi

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 566 kcal • Tag 3 kochen

22



Baby-Kräuterseitlinge



Baby Pak Choi



Süßkartoffel



braune Champignons



Sweet-Chili-Soße



Zwiebel



vegane weiße Misopaste



Knoblauchzehe



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix



Gemüsebrühpulver



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Weißweinessig\*, Öl\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

1 Gemüschäler, 1 großen Topf, 2 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN</b>	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Sweet-Chili-Soße <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
vegane weiße Misopaste <b>11) 15)</b>	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 540 g)
Brennwert	436 kJ/104 kcal	2369 kJ/566 kcal
Fett	4,2 g	22,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,9 g
Kohlenhydrate	13,3 g	72,6 g
– davon Zucker	4,7 g	25,4 g
Eiweiß	2,8 g	15,1 g
Salz	0,76 g	4,13 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 10) Sellerie 11) Soja 14) Schwefeldiooxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien US: Vereinigte Staaten EG: Ägypten HN: Honduras



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Baby-Kräuterseitlinge** halbieren.

**Champignons** halbieren oder vierteln.



## 2 Für die Soße

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser**\* füllen, **salzen**\* und aufkochen lassen.

**Süßkartoffelwürfel** darin 12 – 15 Min. garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

In einer kleinen Schüssel Hälfte **Knoblauch**, Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Misopaste**, **Sweet-Chili-Soße**, **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**\*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker**\*, und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig**\* vermengen.



## 3 Für die Pilze

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**\* erhitzen.

**Zwiebel**, **Baby-Kräuterseitlinge** und **Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Ggfs. warm halten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren



## 4 Pak Choi glasieren

**Pak Choi** längs halbieren und einen schmalen Teil des Strunks entfernen, sodass der **Pak Choi** noch zusammenhält.

In einer großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**\* erhitzen.

**Pak Choi** darin 2 – 3 Min. rundum anbraten.

**Knoblauch** hinzugeben und 1 weitere Min. braten. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* würzen und ggfs. warm halten.



## 5 Für den Stampf

In dem großen Topf aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine**\* erhitzen.

**Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) nach Belieben darin 1 Min. anschwitzen.

**Süßkartoffeln**, **Gemüsebrühe** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser**\* zugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## 6 Anrichten

**Süßkartoffelstampf** auf tiefe Teller verteilen und die **Miso-Pilze** darüber anrichten.

Glasierten **Pak Choi** daneben geben und mit **Erdnüssen** toppen.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

