

# Koreanischer scharfer Gochujang Kohl auf Sesam-Reis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse **Vegan** **Klimaheld** Thermomix kocht • 710 kcal • Tag 2 kochen



Basmatireis



Spitzkohl, geschnitten



Baby Pak Choi



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gochujang



vegane weiße Misopaste



Sesamsamen



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Spitzkohl, geschnitten	200 g	300 g	400 g
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
Karotte <b>DE</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	2	3	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Gochujang <b>11</b>   <b>15</b> )	25 g	37,5 g	50 g
vegane weiße Misopaste <b>11</b>   <b>15</b> )	25 g	37,5 g	50 g
Sesamsamen <b>3</b> )	10 g	20 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b> )	40 g	60 g	80 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 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. 590 g)
Brennwert	501 kJ/120 kcal	2971 kJ/710 kcal
Fett	5,2 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate	14,4 g	85,5 g
– davon Zucker	3,7 g	21,7 g
Eiweiß	3,3 g	19,8 g
Salz	0,38 g	2,26 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 **3**) Sesamsamen **11**) Soja **15**) Weizen

(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



## 1 Kimchi vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Schüssel vorgeschneitenen **Spitzkohl** reichlich mit heißem **Wasser\*** übergießen und 2 Min. ziehen lassen. Durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in die Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen.

**Karotte** nach Belieben schälen und ca. 3 cm Stücke schneiden.

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



## 2 Kimchi einlegen

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Karotte, Gochujang (Achtung: scharf!),** 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Danach in die große Schüssel zum **Kohl** geben, weiße **Frühlingszwiebeln** zugeben und alles vermischen.

**Tipp:** Für das beste Ergebnis kannst Du den Kohl mit dem Dressing kurz mit den Händen durchkneten.



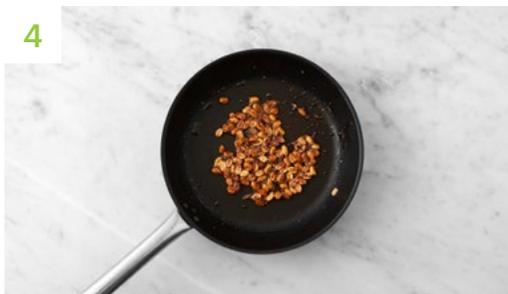
## 3 Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Sesam** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis er bräunt. Danach **Sesam** zum **Reis** in den Gareinsatz geben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Topping vorbereiten

In der großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\*** erhitzen. **Erdnüsse, Chiliflocken (Achtung: scharf!)** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** darin 2 – 3 Min. karamellisieren lassen. Herausnehmen und beiseitestellen.



## 5 Pak Choi glasieren

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

In der großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. rundum anbraten. Mit **Misopaste**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** ablöschen und 2 – 3 Min. karamellisieren lassen, bis das **Wasser** verdunstet ist.



## 6 Anrichten

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** mit einer Gabel auflockern.

**Sesam-Reis** auf tiefen Tellern verteilen. **Kimchi** darauf geben, **Baby Pak Choi** auf dem **Kimchi** anrichten und mit **Erdnuss Chili-Topping** garnieren.

**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>

