

Koreanischer scharfer Gochujang Kohl auf Sesam-Reis

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 710 kcal • Tag 2 kochen

33



Basmatireis



Spitzkohl, geschnitten



Baby Pak Choi



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gochujang



vegane weiße Misopaste



Sesamsamen



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

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 DE	2	3	4
Karotte DE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gochujang 11 15)	25 g	37,5 g	50 g
vegane weiße Misopaste 11 15)	25 g	37,5 g	50 g
Sesamsamen 3)	10 g	20 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	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 vorgeschchnittener **Spitzkohl** reichlich mit heißem **Wasser*** übergießen und 2 Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und zurück in die Schüssel geben.

Karotte nach Belieben schälen und in der Schüssel reiben.

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

Knoblauch in der Schüssel pressen.



2 Kimchi einlegen

In der großen Schüssel das **Gemüse** mit **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*** vermengen.

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



3 Reis kochen

In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen. **Sesam** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie bräunt. Mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** ablöschen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



4 Topping vorbereiten

In einer 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 beiseite stellen.



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

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>

