

Miso-glasierte Kräuterseitlinge

dazu Chili-Süßkartoffelstampf und Pak Choi

unter 650 Kalorien **Vegan** Thermomix kocht • 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



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Baby Pak Choi DE	2	3	4
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Sweet-Chili-Soße 14	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE	1	1	2
vegane weiße Misopaste 11 15	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße 11 15	25 ml	25 ml	50 ml
Erdnüsse, gesalzen 1	20 g	20 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10	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** Schwefeldioxide 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 Kartoffeln garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel ins kochende **Wasser** geben und 12 – 15 Min. garen.

Nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen. Den Topf für Schritt 4 beiseitestellen.

Währenddessen **Baby-Kräuterseitlinge** halbieren.

Champignons halbieren oder vierteln.



4 Pak Choi braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in den Topf geben und über mittlerer Hitze erwärmen. **Pak Choi** zugeben und darin 2 – 3 Min. rundum anbraten.

Restlichen **Knoblauch** hinzugeben und 1 weitere Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Pilze mit **Miso** in eine Schüssel umfüllen und ggfs. warmhalten.

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.



2 Für die Pilze

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Pilze** zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



5 Für den Süßkartoffelstampf

Süßkartoffeln, 10 g [15 g | 20 g] **pflanzliche Margarine***, **Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, **Gemüsebrühe** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** pürieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du Dein Stampf feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



3 Für die Pilze

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

Die 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*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



6 Anrichten

Süßkartoffelstampf auf tiefe Teller verteilen und die **Miso-Pilze** darüber anrichten. Glasierten **Pak Choi** daneben geben und mit **Erdnüssen** toppen.

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>

