

Vegane Gemüsepfanne mit Pak Choi dazu Kokosreis und geröstete Erdnüsse

Viel Gemüse Vegan Thermomix kocht • 730 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Pak choi



Zucchini



Paprika multicolor



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Thai-Basilikum



Sojasoße



Agavendicksaft



Sweet Chili Soße



Erdnüsse, gesalzen



Ingwerpaste



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Pak Choi DE	200 g	200 g	400 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sojasoße 11) 15)	50 ml	50 ml	75 ml
Agavendicksaft	20 ml	30 ml**	40 ml
Sweet Chili Soße 14)	50 g	50 g	75 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 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. 660 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	3052 kJ/730 kcal
Fett	4,5 g	29,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	17,9 g
Kohlenhydrate	15,4 g	101,7 g
– davon Zucker	5,3 g	35 g
Eiweiß	2,8 g	18,3 g
Salz	0,84 g	5,59 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 NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen IT: Italien EG: Ägypten



1 Zu Beginn

Blätter vom **Thai-Basilikum** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Ingwerpaste, Sojasoße, Sweet-Chili-Soße, Agavendicksaft** und 40 g **[50 g | 60 g] Wasser*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** zu einer **Soße** verrühren.



4 Kokosreis vollenden

Erst weiterkochen, wenn die 17 Min. Varoma-Garzeit zu Ende sind. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** sofort in eine große Schüssel umfüllen, etwas verteilen und **Reis** abdecken. Mixtopf leeren.

Kokosmilch und etwas **Salz*** in den Mixtopf geben und **3 Min./95 °C/Stufe 1** heiß werden lassen. Den **Reis** mit der heißen **Kokosmilch** übergießen, nicht umrühren, sofort abdecken und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen das **Gemüse** braten.



2 Für den Kokosreis

Vorbereitete **Soße** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

Reis in den Gareinsatz geben, mit kaltem **Wasser** abspülen und in den Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz*** und 1.200 g **Wasser*** zugeben und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Kokosmilch, Salz*** und eine Schüssel mit Deckel bereitstellen und mit dem Rezept fortfahren.



5 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Zwiebel, Paprika, Pak Choi** und **Zucchini** zugeben und ca. 7 – 8 Min. **[8 – 10 Min. für 4 Personen]**.

Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 3 Min. köcheln lassen.

Die Hälfte des zerkleinerten **Thai-Basilikums** unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Währenddessen **Erdnüsse** grob hacken.



3 Gemüse vorbereiten

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** grob würfeln.

Strunk vom **Pak Choi** ca. 0,5 cm abschneiden und **Pak Choi** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



6 Anrichten

Kokosreis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Gemüsepfanne** dazu anrichten, mit **Erdnüssen** und dem restlichen **Thai-Basilikum** bestreuen und genießen.

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>

