

Vegane Gemüsepfanne mit Pak Choi dazu Kokosreis und geröstete Erdnüsse

Viel Gemüse Vegan 30 – 40 Minuten • 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

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

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 Kokosreis zubereiten

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf **Kokosmilch** und 150 ml [225 ml | 300 ml] heißes **Wasser*** füllen, einmal aufkochen lassen und **salzen***.

Reis einrühren, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.



4 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] anbraten.

Anschließend mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 3 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Gemüse vorbereiten

Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und grob würfeln.

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

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.



5 Währenddessen

Thai-Basilikumblätter grob hacken. Die Hälfte des gehackten **Thai-Basilikums** zum **Gemüse** in die Pfanne geben.

Erdnüsse grob hacken.



3 Soße anrühren

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Sojasoße, **Sweet-Chili-Soße**, **Agavendicksaft**, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.



6 Anrichten

Reis nach der Quellzeit mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. **Gemüsepfanne** darauf anrichten, mit **Erdnüssen** und restlichem **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>

