

Vegane Gemüsepfanne mit Fenchel

dazu Kokosmilch-Reis und geröstete Erdnüsse

Viel Gemüse | Vegan | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 769 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Fenchelknolle



Zucchini



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Thai-Basilikum



Sojasoße



Sweet Chili Soße



Erdnüsse, gesalzen



Ingwerpaste



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

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
Fenchelknolle DE IT ES	1	1	2
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
Thai-Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sojasoße 11 15	50 ml	50 ml	75 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. 700 g)
Brennwert	458 kJ/109 kcal	3216 kJ/769 kcal
Fett	4,9 g	34,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	21,4 g
Kohlenhydrate	13,7 g	96,4 g
– davon Zucker	4,4 g	30,6 g
Eiweiß	2,7 g	18,7 g
Salz	0,65 g	4,58 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 **BE:** Belgien **MA:** Marokko **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.



2 Soße anrühren

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Sojasoße, **Sweet-Chili-Soße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker***, die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** dazugeben und zu einer **Soße** verrühren.



3 Gemüse vorbereiten

Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Paprika in feine Ringe schneiden.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und **Fenchel** in feine Streifen schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



4 Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Gemüse** darin. 7 – 8 Min. Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 3 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst, benutze 2 Pfannen.



5 Währenddessen

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

Erdnüsse in der Packung zerbröseln.



6 Anrichten

Reis nach der Garzeit 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>

