

Vegane Gemüsepfanne mit Fenchel

dazu Kokosmilch-Reis und geröstete Erdnüsse

Viel Gemüse Vegan Klimaheld Thermomix kocht • 748 kcal • Tag 5 kochen



Jasminreis



Fenchelknolle



Zucchini



rote Spitzpaprika



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Thai-Basilikum



Sojasoße



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
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



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.



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.



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.



Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen. **Zwiebel, Paprika, Fenchel** 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** in der Packung zerbröseln.



Gemüse vorbereiten

Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Spitzpaprika in feine Ringe schneiden.

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

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



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>

