

Miso-glasierte Kräuterseitlinge dazu Chili-Süßkartoffelstampf und Pak Choi

unter 650 Kalorien | Vegan | 30 – 40 Minuten • 571 kcal • Tag 3 kochen

19



Baby-Kräuterseitlinge



Baby Pak Choi



Süßkartoffel



braune Champignons



Sweet Chili Soße



Zwiebel



vegane weiße Misopaste



Knoblauchzehe



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix



Gemüsebrühpulver

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

2 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

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 ZA NL	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Sweet Chili Soße 14	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL EG	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	40 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	439 kJ/105 kcal	2389 kJ/571 kcal
Fett	4,2 g	22,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	2,9 g
Kohlenhydrate	13,7 g	74,4 g
– davon Zucker	4,8 g	25,9 g
Eiweiß	2,8 g	15,2 g
Salz	0,77 g	4,17 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 **ZA:** Südafrika **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Baby-Kräuterseitlinge halbieren.

Champignons halbieren oder vierteln.



Pak Choi glasieren

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

In einer großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pak Choi darin 2 – 3 Min. rundum anbraten.

Knoblauch hinzugeben und 1 weitere Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ggfs. warm halten.

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.



Für die Soße

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

Süßkartoffelwürfel darin 12 – 15 Min. garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

In einer kleinen Schüssel Hälfte **Knoblauch**, 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*** vermengen.



Für den Stampf

In dem großen Topf aus Schritt 2 erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** erhitzen.

Chili-Mix (Achtung: scharf!) nach Belieben darin 1 Min. anschwitzen.

Süßkartoffeln, **Gemüsebrühe** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** zugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Pilze

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel, **Baby-Kräuterseitlinge** und **Champignons** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Ggfs. warm halten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren



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>

