

# Miso-glasierte Kräuterseitlinge

## dazu Chili-Süßkartoffelstampf und Pak Choi

unter 650 Kalorien **Vegan** Thermomix kocht • 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



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Baby-Kräuterseitlinge	100 g	150 g	200 g
Baby Pak Choi <b>DE</b>	2	3	4
Süßkartoffel <b>ES   US   EG   HN   ZA   NL</b>	1	1	2
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Sweet Chili Soße <b>14</b>	25 g	50 g	50 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
vegane weiße Misopaste <b>11   15</b>	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Sojasoße <b>11   15</b>	25 ml	25 ml	50 ml
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b>	20 g	40 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	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

1



## Kartoffeln garen

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

**Süßkartoffel** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Süßkartoffelwürfel** ins kochende **Wasser** geben und 12 – 15 Min. garen.

Nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen. Den Topf für Schritt 4 beiseitestellen.

Währenddessen **Baby-Kräuterseitlinge** halbieren.

**Champignons** halbieren oder vierteln.

2



## Für die Pilze

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Pilze** zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.

3



## Pilze vollenden

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

Die 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\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.

4



## Pak Choi braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in den Topf geben und über mittlerer Hitze erwärmen. **Pak Choi** zugeben und darin 2 – 3 Min. rundum anbraten.

Restlichen **Knoblauch** hinzugeben und 1 weitere Min. braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Pilze** mit **Miso** in eine Schüssel umfüllen und ggfs. warmhalten.

5



## Für den Süßkartoffelstampf

**Süßkartoffeln**, 10 g [15 g | 20 g] **pflanzliche Margarine\***, **Chili-Mix (Achtung: scharf!)**, **Gemüsebrühe** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** pürieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn Du Dein Stampf feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

6



## Anrichten

**Süßkartoffelstampf** auf tiefe Teller verteilen und die **Miso-Pilze** darüber anrichten. **Glasierten Pak Choi** daneben geben und mit **Erdnüssen** toppen.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

