

Erdnuss-Kokos-Bowl mit Pak Choi Spitzpaprika und Brokkoli

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 879 kcal • Tag 5 kochen

33



Basmatireis



Brokkoli



Baby Pak Choi



rote Spitzpaprika



Sweet-Chili-Soße



rote Chilischote



Limette, vegan



Knoblauchzehe



Erdnussbutter



Kokosmilch



Sojasoße



Erdnüsse, gesalzen



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Öl*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 2 kleiner Topf und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Baby Pak Choi DE	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Sweet Chili Soße 14	25 g	37,5 g**	50 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Erdnussbutter 1	50 g	75 g	100 g
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
Sojasoße 11 15	50 ml	75 ml	100 ml
Erdnüsse, gesalzen 1	20 g	40 g	40 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. 800 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	3676 kJ/879 kcal
Fett	5,9 g	47,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	23,3 g
Kohlenhydrate	10,8 g	86,4 g
– davon Zucker	2,3 g	18,1 g
Eiweiß	3,5 g	27,7 g
Salz	0,53 g	4,24 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 **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

Chili (Achtung: scharf!) der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Ringe schneiden.

Limette heiß waschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben und **Limette** vierteln.



3 Gemüse schneiden

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen, die Stiele in Scheiben schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

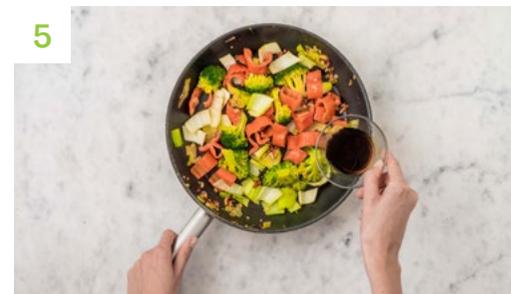
Strunk vom **Pak Choi** ca. 1 cm abschneiden. Weißen und grünen Teil des **Pak Choi** getrennt voneinander in 2 – 3 cm große Stücke schneiden.



4 Soße zubereiten

In einem kleinen Topf **Kokosmilch**, **Erdnussbutter**, **Sweet-Chili-Soße**, Hälfte der **Sojasoße** und **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenspalte** verrühren. Die **Soße** ca. 2 – 3 Min. unter Rühren einköcheln lassen, bis sie eingedickt ist. Mit 1 Prise **Zucker*** und nach Geschmack mehr **Limettensaft** abschmecken. Ggf. warm halten.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und die Hälfte des **Chilis** ca. 1 – 2 Min. anschwitzen.



5 Gemüse anbraten

Brokkoli hinzugeben und weitere 1 – 2 Min. anschwitzen. Danach mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar und das **Wasser** verdunstet ist.

Spitzpaprika und weißen Teil des **Pak Choi** hinzufügen und die restliche **Sojasoße** dazugeben. Alles offen weitere 4 – 5 Min. anschwitzen. Kurz vor dem Servieren den grünen Teil des **Pak Choi** hinzufügen.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb**, etwas **Limettensaft** und nach Geschmack gehackten **Chili** unterheben.

Erdnüsse grob hacken.

Limettenreis neben dem **Gemüse** anrichten und mit **Erdnusssoße**, **Erdnüssen** und – wenn noch übrig – restlichem **Chili** garnieren. Restliche **Soße** dazu reichen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

