

Stir Fry Pfannengemüse mit Erdnuss-Chili-Soße auf Basmatireis

Viel Gemüse | Vegan | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 857 kcal • Tag 3 kochen



Basmatireis



Paprika multicolor



Karotte



Champignons



Buschbohnen



rote Chilischote



Limette, vegan



Frühlingszwiebel



gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne,
1 Gemüschäler und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Champignons	150 g	200 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Limette, vegan BR MX ES CO	1	1	1
Frühlingszwiebel EG MA SN DE	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	30 g	60 g
Kokosmilch	250 ml	250 ml	500 ml
Erdnussbutter 1)	25 g	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen 1)	20 g	20 g	40 g
Sojasoße 11) 15)	25 ml	50 ml	50 ml

**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. 810 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	3584 kJ/857 kcal
Fett	5,7 g	45,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	22,8 g
Kohlenhydrate	11 g	89,1 g
– davon Zucker	2,5 g	20 g
Eiweiß	2,9 g	23,6 g
Salz	0,32 g	2,62 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 **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **CO:** Kolumbien **EG:** Ägypten **SN:** Senegal



1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **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.



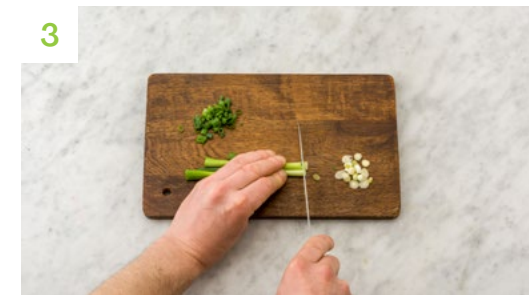
2 Kleine Vorbereitung

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.



3 Kleinigkeiten

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Chili halbieren, entkernen und in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 Soße zubereiten

Limette heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** in 4 Spalten schneiden.

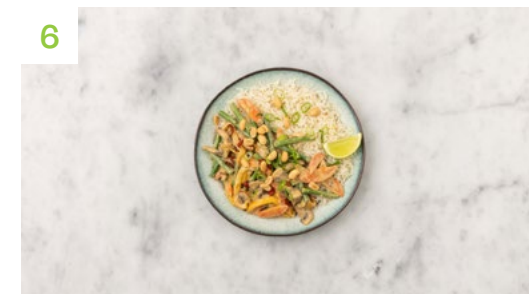
In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Kokosmilch**, **Sojasoße**, **Erdnussbutter**, gehackten **Knoblauch**, **Ingwer** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) gut vermischen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** und, je nach Geschmack, mit dem **Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten** abschmecken.



5 Stir-Fry-Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Buschbohnen**, **Karotten**, **Paprika**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Champignons** darin ca. 4 Min. scharf anbraten.

Pfanneninhalt mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und alles ca. 8 Min. kochen, bis das **Gemüse** gar und die **Soße** leicht angegedickt ist. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Reis mit einer Gabel auflockern, **Limettenabrieb** unterrühren und auf Tellern anrichten.

Stir-Fry-Gemüse mit **Erdnusssoße** darauf verteilen und mit grünen **Frühlingszwiebelringen**, **Erdnüssen** und **Limettenspalten** garnieren und genießen.

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>

