

# Koreanischer scharfer Gochujang-Kohl mit Pak Choi auf Sesam-Reis

Viel Gemüse Vegan **schnell** 25 – 35 Minuten • 738 kcal • Tag 2 kochen

25



Basmatireis



Spitzkohl, geschnitten



Baby Pak Choi



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gochujang



vegane weiße Misopaste



Sesamsamen



Erdnüsse, gesalzen



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Spitzkohl, geschnitten	200 g	300 g	400 g
Baby Pak Choi <b>DE   IT   ES   FR</b>	3	5	6
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2	3	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Gochujang <b>11   15</b>	25 g	37,5 g**	50 g
vegane weiße Misopaste <b>11   15</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Sesamsamen <b>3</b>	10 g	20 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1</b>	40 g	60 g	80 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 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. 680 g)
Brennwert	454 kJ/109 kcal	3090 kJ/738 kcal
Fett	4,6 g	31,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4 g
Kohlenhydrate	13,6 g	92,2 g
– davon Zucker	3,9 g	26,6 g
Eiweiß	2,9 g	20 g
Salz	0,35 g	2,39 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 **3** Sesamsamen **11** Soja **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **IT:** Italien **ES:** Spanien

**FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## 1 Kimchi vorbereiten

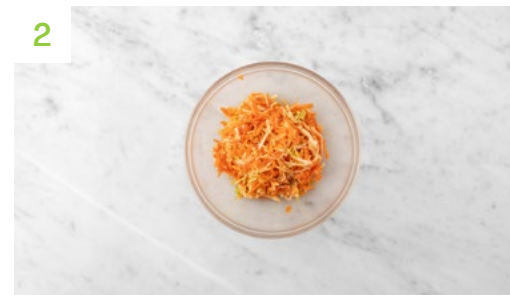
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Schüssel vorgeschnittenen **Spitzkohl** mit reichlich heißem **Wasser\*** übergießen und 2 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen und zurück in die Schüssel geben.

**Karotten** nach Belieben schälen und in die Schüssel reiben.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Weißer Teil in die Schüssel geben.

**Knoblauch** zu dem **Gemüse** pressen.



## 2 Kimchi einlegen

**Gemüse** in der großen Schüssel mit Gochujang (**Achtung: scharf!**), 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Tip:** Für das beste Ergebnis kannst Du den Kohl mit dem Dressing kurz mit den Händen durchkneten.



## 3 Reis kochen

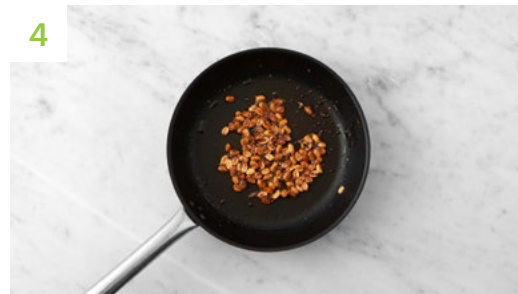
In einem kleinen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Stufe erhitzen.

**Sesam** darin 1 – 2 Min. anbraten, bis er bräunt.

**Sesam** mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen. 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazugeben und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend Topf vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



## 4 Topping vorbereiten

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

**Erdnüsse, milden Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**)

und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** darin 2 – 3 Min. karamellisieren lassen. Herausnehmen und beiseite stellen.



## 5 Pak Choi glasieren

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

In der großen Pfanne über mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Pak Choi** darin 2 – 3 Min. rundum anbraten.

Mit **Misopaste**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** ablöschen und 2 – 3 Min. karamellisieren lassen, bis das **Wasser** verdunstet ist.



## 6 Anrichten

**Sesam-Reis** auf tiefe Tellern verteilen. **Kimchi** darauf geben, **Pak Choi** auf dem **Kimchi** anrichten und mit **Erdnuss-Chili-Topping** garnieren.

**Guten Appetit!**

### 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 mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

