

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

Viel Gemüse Vegan **schnell** Thermomix kocht • 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

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

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 DE IT ES FR	3	5	6
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Gochujang 11 15	25 g	37,5 g**	50 g
vegane weiße Misopaste 11 15	25 g	37,5 g**	50 g
Sesamsamen 3	10 g	20 g	20 g
Erdnüsse, gesalzen 1	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** reichlich mit heißem **Wasser*** übergießen und 2 Min. ziehen lassen. Durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in die Schüssel geben.

Knoblauch abziehen.

Karotte nach Belieben schälen und ca. 3 cm Stücke schneiden.

Weißem und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



2 Kimchi einlegen

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Karotte, 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* zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Danach in die große Schüssel zum **Kohl** geben, weiße **Frühlingszwiebeln** zugeben und alles vermischen.

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



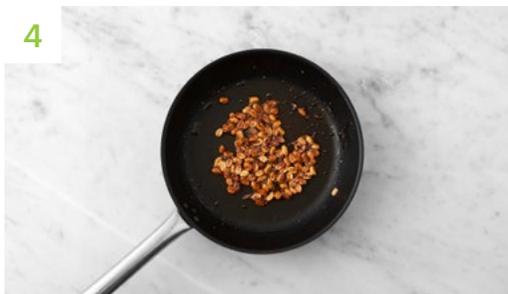
3 Reis garen

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** abspülen.

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen. **Sesam** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis er bräunt. Danach **Sesam** zum **Reis** in den Gareinsatz geben.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen fortfahren.



4 Topping vorbereiten

In der 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 beiseitestellen.



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 und **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

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** mit einer Gabel auflockern.

Sesam-Reis auf tiefe Tellern verteilen. **Kimchi** darauf geben, **Baby 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>

