

# 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 <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** 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.

Weißen und grünen 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.



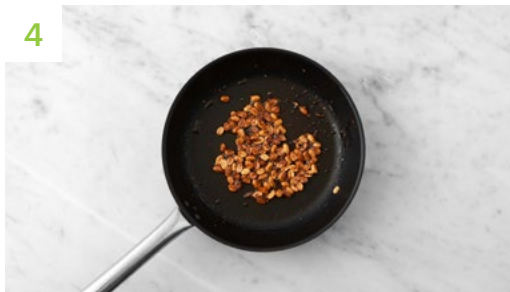
## 3 Reis garen

**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>

