

# Stir Fry: Pfannengemüse mit Erdnuss-Chili-Soße dazu Limettenreis

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 775 kcal • Tag 3 kochen

17



Basmatireis



Champignons



Buschbohnen



Karotte



Limette, vegan



Frühlingszwiebel



gehackter Knoblauch  
& Ingwer in Öl



Kokosmilch



Erdnussbutter



Erdnüsse, gesalzen



Sojasoße



milder Chili-Mix



- 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 mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen	150 g	200 g	300 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Limette, vegan <b>BR   MX   ES</b>	1	1	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	1	2
gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl	30 g	30 g	60 g
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
Erdnussbutter <b>1)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Erdnüsse, gesalzen <b>1)</b>	20 g	20 g	40 g
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	50 ml	50 ml
milder Chili-Mix	2 g	4 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. 730 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	3244 kJ/775 kcal
Fett	5,5 g	40,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	18,3 g
Kohlenhydrate	11,5 g	83,5 g
– davon Zucker	2 g	14,2 g
Eiweiß	3,1 g	22,2 g
Salz	0,34 g	2,46 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **IL:** Israel



## 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.

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

**Champignons** je nach Größe vierteln oder achteln.



## 3 Frühlingszwiebel schneiden

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



## 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** und **Ingwer** in **Öl** und **mildem Chili-Mix** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) gut verrühren. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und, je nach Geschmack, mit dem **Saft** von 1 – 2 **Limettenspalten** abschmecken.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## 5 Stir-Fry-Gemüse anbraten

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

**Pfanneninhalte** 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!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

