

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

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



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 DE NL ES IL | 2 | 3 | 4 |
| Limette, vegan BR MX ES | 1 | 1 | 1 |
| Frühlingszwiebel DE NL MA EG | 1 | 1 | 2 |
| gehackter Knoblauch & Ingwer in Öl | 30 g | 30 g | 60 g |
| Kokosmilch | 180 ml | 250 ml | 360 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 |
| 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.

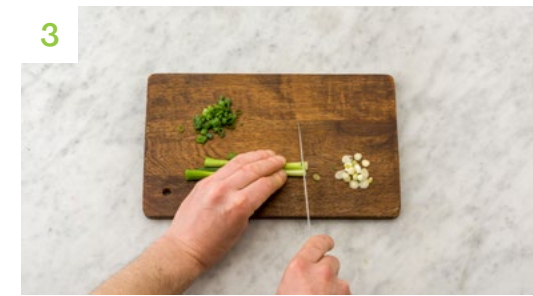


2 Kleine Vorbereitung

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>

