

Miso-glasierte Kräuterseitlinge dazu Chili-Süßkartoffelstampf und Pak Choi

Kalorien im Blick **Vegan** Thermomix kocht • 520 kcal • Tag 3 kochen

18



Kräuterseitling



Baby Pak Choi



Süßkartoffel



Champignons



Sweet Chili Soße



Zwiebel



vegane weiße Misopaste



Knoblauchzehe



Sojasoße



Gemüsebrühpulver

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Öl*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kräuterseitling	150 g	225 g**	300 g
Baby Pak Choi DE IT ES FR	2	3	4
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Champignons	125 g	200 g	300 g
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
vegane weiße Misopaste 11) 15)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Sojasoße 11) 15)	25 ml	25 ml	50 ml
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 540 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2175 kJ/520 kcal
Fett	3,2 g	17,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,4 g	2,1 g
Kohlenhydrate	13,9 g	75,6 g
– davon Zucker	4,9 g	26,5 g
Eiweiß	1,8 g	9,6 g
Salz	0,73 g	3,96 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: **10)** Sellerie **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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 **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras

NL: Niederlande



1 Kartoffeln garen

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Süßkartoffelwürfel ins kochende **Wasser** geben und 12 – 15 Min. garen.

Nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen. Den Topf für Schritt 4 beiseitestellen.

Währenddessen **Kräuterseitlinge** halbieren.

Champignons halbieren oder vierteln.



4 Pak Choi braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in den Topf geben und über mittlerer Hitze erwärmen. **Pak Choi** zugeben und darin 2 – 3 Min. rundum anbraten.

Restlichen **Knoblauch** hinzugeben und 1 weitere Min. braten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Pilze mit **Miso** in eine Schüssel umfüllen und ggf. warmhalten.

Kräuterseitlinge

Kräuterseitlinge tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.



2 Für die Pilze

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte **Knoblauch** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Pilze** zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



5 Für den Süßkartoffelstampf

Süßkartoffeln, 10 g [15 g | 20 g] **pflanzliche Margarine***, **Gemüsebrühe** und 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3,5** pürieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn Du Dein Stampf feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.



3 Pilze vollenden

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

Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Misopaste**, **Sweet Chili Soße**, **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zucker*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



6 Anrichten

Süßkartoffelstampf auf tiefe Teller verteilen und die **Miso-Pilze** darüber anrichten. **Glasierten Pak Choi** daneben geben 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>

