



Gemüsespieße mit Erdnuss-Satay-Soße,

dazu fluffiger Kokosreis



HELLO ERDNUSSBUTTER

In Amerika gibt es "Peanut Butter" in zwei Varianten: "crunchy" – mit Stückchen – oder "creamy" – ohne Stückchen.



- braune Champignons
- Zucchini
- rote Paprika
- Jasminreis
- Sweet-Chili-Sauce
- Erdnussbutter
- Holzspieße
- Knoblauchzehe
- Sojasoße
- Kokosmilch
- Limette
- Ingwer
- Kokos-Curry
- Erdnüsse
- Rohrohrzucker

30 Minuten

Stufe 2

Veggie

Zeit sparen

Du bist Fan von leckeren Satay-Spießen? Dann ist diese vegetarische Version des indonesischen Nationalgerichts genau das Richtige für Dich! Backe Deine Spieße mit mariniertem Gemüse ganz unkompliziert im Ofen. Dazu gibt's fluffigen Kokosreis und natürlich darf die berühmte Satay-Erdnuss-Soße nicht fehlen. Wir wünschen Dir jetzt schon einmal einen guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **2 kleine Töpfe** (mit **Deckel**), **1 Knoblauchpresse**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel** und **1 Gemüsereibe**.



1 KOKOSREIS KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Jasminreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. In einen kleinen Topf heißes **Wasser*** und **Kokosmilch** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen***, **Reis** einrühren, Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach Topf vom Herd nehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.



2 MARINADE ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Ingwer** schälen, fein reiben und zum **Knoblauch** geben. **Limette** halbieren und entsaften. $\frac{2}{3}$ der **Erdnussbutter**, **Sojasoße**, **Sweet Chili Sauce**, **Rohrohrzucker**, 1 EL **Limettensaft** und **Gewürzmischung** glatt rühren.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm breite Halbmonde schneiden. **Champignons** halbieren, **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden.



4 GEMÜSE MARINIEREN

Geschnittenes **Gemüse** in einer großen Schüssel mit $\frac{2}{3}$ der **Marinade** marinieren. **Gemüse** auf die **Holzspieße** ziehen. **Spieße** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 15 Min. backen



5 SOSSE KOCHEN

Erdnüsse grob hacken. Restliche **Marinade** mit restlicher **Erdnussbutter** und **Wasser*** glatt rühren und in einem kleinen Topf mit gehackten **Erdnüssen** ca. 5 Min. köcheln lassen, ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Kokosreis auf Teller verteilen, **Gemüsespieße** darauf anrichten und mit der **Soße** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Kokosmilch	150 ml	250 ml	300 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ingwer CN BR	20 g	30 g	40 g
Erdnussbutter 9)	45 g	60 g	90 g
Sojasoße 1) 10)	20 ml	30 ml	40 ml
Sweet-Chili-Sauce	20 ml	30 ml	40 ml
Rohrohrzucker	2 g	3 g	4 g
Limette BR MX	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
Kokoscurry	2 g	4 g	4 g
Zucchini ES NL	1	1	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
rote Paprika ES NL	1	2	2
Holzspieße	4	6	8
Erdnüsse 9)	20 g	20g	40 g
Wasser* für Schritt 1	150 ml	225 ml	300 ml
Wasser* für Schritt 5		100 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	618 kJ/148 kcal	3012 kJ/720 kcal
Fett	7 g	34 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	16 g	80 g
- davon Zucker	4 g	17 g
Eiweiß	4 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 9) Erdnüsse 10) Sojabohnen

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien **CN:** China **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!