

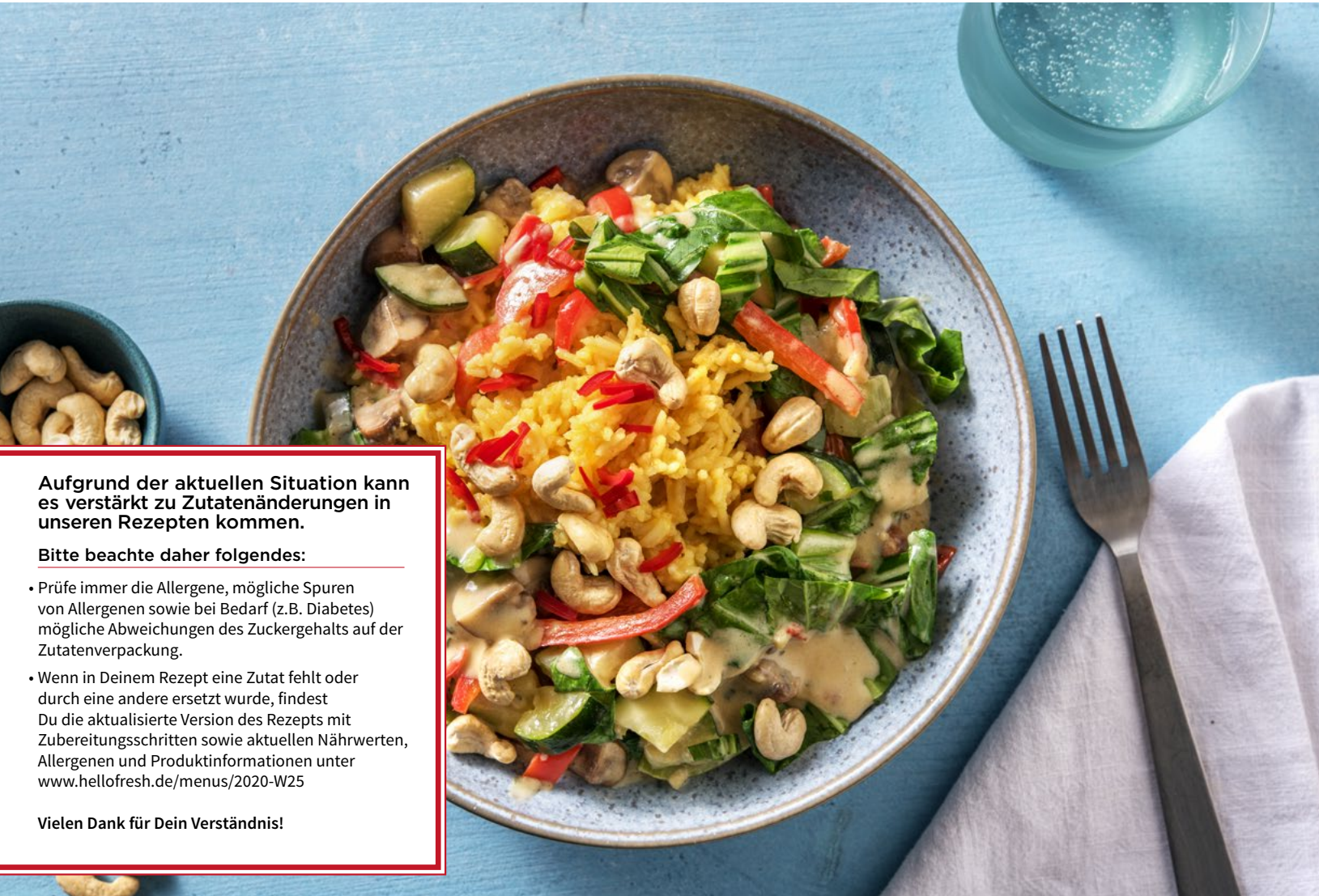


VEGANE GEMÜSEPFANNE MIT CURRYREIS, Pak Choi und Cashewkernen



HELLO BABY-PAK-CHOI

Obwohl Pak Choi die feuchte Wärme asiatischer Klimazonen bevorzugt, ist ein Anbau auch in unseren Breitengraden, sogar im eigenen Garten, möglich.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Basmatireis



gelbe Currypaste



Zucchini



Champignons



rote Paprika



Baby-Pak-Choï



Kokosmilch



Ingwer



Knoblauchzehe



Zitronengras



Gemüsebrühe



Cashewkerne



rote Chilischote

20 [25 | 25] Min. 40 [45 | 45] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 hohes Rührgefäß** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** entfernen, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder halbieren.

Paprika halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.



4 WÄHRENDDESSEN

Grünen Teil des **Pak Choi** abzupfen und weißen Teil in mundgerechte Stücke schneiden.

Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in dünne Halbringe schneiden (**Achtung: scharf!**).

★ **TIPP:** Wenn Du es scharf magst, lass die Kerne drin.

Mit einem Messerrücken **Zitronengras** so andrücken, dass die ätherischen **Öle** freigesetzt werden.



2 ZERKLEINERN

Ingwer schälen und entgegengesetzt zur Faser in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen.

Ingwerscheiben, Knoblauch, Kokosmilch, und mitgelieferte **Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben. **30 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.



5 FÜR DIE GEMÜSEPFANNE

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Zucchini, Champignons, Paprika** und den weißen Teil des **Pak Choi** scharf anbraten. Danach mit dem vorbereiteten **Kokosmilch-Mix** ablöschen, **Zitronengras** hinzugeben und alles für 5 – 6 Min. kochen lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Zum Schluss den grünen Teil des **Pak Choi** in die Pfanne zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 FÜR DEN CURRYREIS

Currypaste auf den **Reis** geben. 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **30 Sek./Stufe 5-7-9** den **Reis** mit der **Currypaste** mischen. Danach **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen und währenddessen mit dem Rezept fortfahren. ★ **TIPP:** Nimm den **Gareinsatz** mit **Reis** sofort aus dem Mixtopf, wenn die 17 Min. abgelaufen sind, damit Dein **Reis** die richtige **Bissfestigkeit** hat.



6 ANRICHTEN

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Zitronengras** aus der Pfanne nehmen. **Curryreis** auf tiefen Tellern verteilen und **Gemüsepfanne** dazu anrichten. Mit **Chilistreifen** und **Cashewkernen** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
gelbe Currypaste 11)	20 g	30 g	40 g
Zucchini ES	1	1½ ☉	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
rote Paprika NL ES	1	1½ ☉	2
Baby-Pak-Choi ES	1	2	2
Kokosmilch	250 ml	400 ml	500 ml
Ingwer BR CN	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitronengras TH	1	1	1
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Cashewkerne 7)	20 g	20 g	40 g
rote Chilischote NL ES	1	1	1
Wasser* für Schritt 3		1.200 g	
Salz* für Schritt 3		1½ TL	
Öl* für Schritt 3		5 g	
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	2.933 kJ/701 kcal
Fett	5,15 g	35,71 g
- davon ges. Fettsäuren	3,36 g	23,30 g
Kohlenhydrate	10,97 g	76,01 g
- davon Zucker	2,20 g	15,25 g
Eiweiß	2,51 g	17,41 g
Salz	0,201 g	1,390 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

7) Schalenfrüchte 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko CN: China TH: Thailand

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).